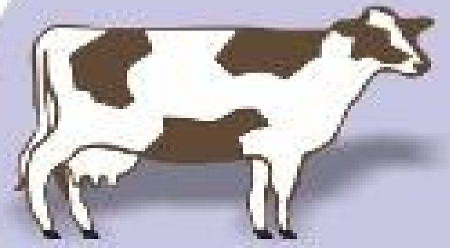
Şehir içinde emniyet kemeri takılmayabilir.





Türk kahvesi Türkiye'de yetişir.



Bir litre süt için bir ineğin memesi 92 kez sıkılır.

Karadul günde 20 erkek örümcek yiyebilir.





Erkek çocuklara tuvalet eğitimini anne verir.



Doktora sormadan ilaç alınabilir.

Doğru Bildiğiniz Yanlışlar





Saçlarımızı ne kadar çok fırçalarsak o kadar güçlenir.





Sabahları çiğ yumurta içmek vücuda dinçlik verir.

Topraklamanın olmaması bilgisayara zarar verir.





Bir bukalemunun dili vücudundan iki kat daha uzundur.



Diyet ve diyabetik ürün aynıdır.



Kangurular geri geri yürüyemezler.

Neden?



DR. YAŞAR ATEŞOĞLU

Neden?

DOĞRU BİLDİĞİNİZ YANLIŞLAR
Dr. Yaşar Ateşoğlu

Genel Yayın Yönetmeni: Tanıl Yaşar
İç Tasarım: Adem Şenel
Kapak tasarım: Deniz Karatağ

Yayıncı Sertifika No: 11389

Neden Kitap Yayıncılık Hizmetleri San. Tic. Ltd. Şti.
İncirli Cad. Akyüz İş Hanı No:1/D
Bakırköy/İstanbul
Tel: 0212 438 47 70 Fax: 0212 438 47 73
www.nedenkitap.com info@nedenkitap.com

SAĞLIK

Şeker Hastalığı ile İlgili Doğru Bildiğiniz Yanlışlar

✗ **YANLIŞ**

Şeker hastaları genelde pek bir şey yememelidir.

✓ **DOĞRU**

Tam tersi sık sık yemeleri mecburidir. Günde 6 öğün mutlaka yenmesi gerekir. Bu şekilde kan şekerinin düzenli seyretmesi sağlanır. Yatmadan önce de az şekerli bir meyve yenmesi uygundur. Örneğin; elma, armut, şeftali, çilek, kırmızı erik gibi.

✗ **YANLIŞ**

İnsülin tedavisi alışkanlık yapar.

✓ **DOĞRU**

Hayır gerekliyse mutlaka yapılmalıdır. Alışkanlık söz konusu değildir.

✗ **YANLIŞ**

İnsüline ne kadar geç başlanırsa o kadar iyidir.

✓ **DOĞRU**

İnsülinden kesinlikle korkmamak gerekir. Modern tedavi de erken insülin tedavisi hastaların pankreas bezlerini korur. Kendi insülinlerini yapmalarını destekler.

✗ **YANLIŞ**

Şeker hastaları spor yapamaz.

✓ **DOĞRU**

Hastalığa uygun spor yapabilirler. Yüzme, düz koşu, yürüyüş, bisiklet en ideal olanlarıdır. Ama grup halinde yapılan basketbol, futbol gibi sporlardan kaçınmak gerekir.

✗ **YANLIŞ**

Şeker hastaları ameliyat olamaz.

✓ **DOĞRU**

Hayır olabilir. Şeker seviyesi sıkı takip edilerek ameliyat olmaları herkes gibi normaldir.

✗ **YANLIŞ**

Şeker tedavi ilaçları daima aynı dozda kullanılır.

✓ **DOĞRU**

Böyle bir zorunluluk bulunmamaktadır. İlaç dozları kandaki şeker durumuna göre artırılıp azaltılabilir.

✗ **YANLIŞ**

Kan tetkikleri yılda bir yapılsa yeterlidir.

✓ **DOĞRU**

Hayır. Ayda bir mutlaka kan değerlerinin verilmesi gereklidir.

✗ **YANLIŞ**

Geceleri bir şey yenmemelidir.

✓ **DOĞRU**

Yatmadan önce bir mevye yenebilir. Hatta en doğrusu uzun süre aç kalmadan 2 saatte bir hafif şeyler atıştırmaktır.

✗ **YANLIŞ**

Çok ilaç alıyorum bana zararı vardır.

✓ **DOĞRU**

Gerekli olan ilaçlar alınmalıdır. Vücudun ihtiyacı varsa az ya da çok ilaç fark etmez.

✗ **YANLIŞ**

Sinirlerim bozuldu, kesin şekerim yükseldi.

✓ **DOĞRU**

Çünkü sinirlilik, çarpıntı, terleme, fenalık hissi şeker düşmesinde baş gösterir.

✗ **YANLIŞ**

Diyabet geçicidir.

✓ **DOĞRU**

Hayır değildir. Aslında ömür boyu süren kronik bir hastalıktır. İyi bir tedavi ile şeker hastalığının olumsuz etkilerinden korunabiliriz. Ancak hastalığı, şu anki bilgilerle tamamen yok edemiyoruz.

✗ **YANLIŞ**

Diyabet yetişkin hastalığıdır.

✓ **DOĞRU**

Son dönemlerde özellikle şişman ve hareketsiz çocukların artışı ile beraber, çocuk ve genç yaştakilerde tip 2 diyabetli sayısı artmaktadır. Bu artışın, beslenme biçimindeki değişime bağlı olduğuna inanılmaktadır. Dünyada yüksek yağ içeren yiyeceklerin artışı, lifli gıdaların alınmaması, ailelerin evde yemek yerine dışarıdaki hazır yiyeceklere yönelmelerinin bunda etkisi olduğu düşünülmektedir.

✗ **YANLIŞ**

İnsülin ilaçtır.

✓ **DOĞRU**

İnsülin bağımlılık yapan bir ilaç değildir. Aslına bakılırsa ilaç da değildir. Bir hormondur. Ve çoğunlukla onu üretemediğimiz için diyabetli oluruz. Bu nedenle kullanılması bağımlılık yapmaz. Aslında toplumda 'İnsüline başlandığında bırakılamaz' gibi bir düşünce var. Bu düşünce yanlıştır. Bazen, enfeksiyonlarda, gebeliklerde veya operasyonlarda ihtiyaç olmasa bile o an için insülin kullandığımız hastalar oluyor. Bu durum, ortadan kalkınca yeniden haplara dönebiliyoruz. Ama eğer artık haplar yetmeyecek hale geldiyse, zaten orada insülin kullanım zorunluluğu vardır. Ve o dakikadan sonra yeniden hapa dönülmesi pek mümkün olmaz.

✗ **YANLIŞ**

Diyabet hastasına şekerli şurup yasaktır.

✓ **DOĞRU**

Şekerli şuruplar kan şekerinde hafif bir yükselmeye yol açabilirse de bu pek önemli değildir. Ancak içeriğinde şeker bulunmayan diyabetlilere özgü şuruplar tercih edilirse, daha iyi olabilir. Gerekirse insülin dozu artırılarak bu yükselme önlenebilir. Ancak hastalık sırasında kanda keton olup olmadığı sık sık kontrol edilmeli ve keton pozitif çıkarsa hemen doktora haber verilmelidir. Çünkü her türlü enfeksiyon kan şekerini yükseltir.

Dikkatle takip edip enfeksiyonun şekeri artıran, hastalıkların iyileşmesini geciktiren kısır döngüsü kırılmalıdır.

✗ **YANLIŞ**

Tarçın yenmelidir.

✓ **DOĞRU**

Halk arasında ‘Tarçının diyabete iyi geldiği’ yönünde çeşitli söylentiler var. Oysa bugüne kadar tarçının, tıbben böyle bir etkisi olduğu ispatlanmamıştır.

✗ **YANLIŞ**

Limon iyi gelir.

✓ **DOĞRU**

‘Limonun şekeri düşürdüğü’ söylenmektedir. Ancak bu konuda da yapılmış hiçbir çalışma yoktur. Yanlış bir düşüncedir.

✗ **YANLIŞ**

Diyabet yaşlandırır!

✓ **DOĞRU**

Böyle bir şey yok! Tip 1 diyabetli çocuklar erken yaşta şeker hastası olduklarından iyi bir diyabet ayarı yapılmazsa, gelişme gerilikleri olabilir. Ayrıca iyi bir diyabet ayarı olmayan tip 2 diyabetlinin yaşam keyfi azalabilir. Bunun dışında fiziki bir farklılık olmaz.

✗ **YANLIŞ**

Diyabet sinir yapar!

✓ **DOĞRU**

En önemli sinirlenme nedeni ya da öfke anı genelde düşük şekerde olur. Hastanın şekeri düşerse, kendi de farkında olmadığı halde aşırı derecede sinirli olabilir. Bu da aslında bir tek şeye bağlıdır. Eğer hastaya iyi bir diyabet ayarı yapılırsa, sinirlilik hali de olmayacaktır.

✗ **YANLIŞ**

Diyabetlinin çocuğu olmaz.

✓ **DOĞRU**

Eğer iyi bir glukoz regülasyonu sağlandıysa, kişinin dünyaya sağlıklı bir çocuk getirmesi pekala mümkündür. Hamilelikte diyabet geliştiyse bu durumda şeker takip edilmeli, gerekiyorsa insüline başlanmalıdır. Ancak gebelerde şeker hapı kullanılmamaktadır

✗ **YANLIŞ**

Şeker hastaları spor yapamaz!

✓ **DOĞRU**

Düzenli egzersiz, diyabet bakımının en önemli unsurlarındandır. Tek yapılması gereken spordan önce ve sonra, şeker ölçümü yaparak gerekirse bir ara öğün yenmesidir. Genel bilinen bir yanlış da sabah aç karnına spor yapmaktır. Aç karna spor yapmak hipoglisemi riskini doğuracağından tavsiye edilmez.

✗ **YANLIŞ**

Meyve suyu içmek zararsızdır.

✓ **DOĞRU**

Hekimler genelde şeker hastalarına meyve yemesini önerirler. Bir bardak meyve suyunu elde etmek için iki-üç adet meyve sıkmak gerekir. Bizim verdiğimiz meyve miktarı ise porsiyonda bir tanedir. Yani hasta normalden fazla meyve yemiş olur. Bir başka sakıncası ise sıvı gıdalar çok hızlı emilir. Bu emilim de kan şekerini hızla yükseltir.

✗ **YANLIŞ**

Diyabet cinsel hayatı bitirir.

✓ **DOĞRU**

Tabii ki bitirmez ama etkiler. Bu nedenle iyi bir Hba1c test düzeyi çok önemlidir. Test sonucunun mutlaka 7'den küçük olması gerekir. Son dönemde birtakım ilaçların, vücut dokusunu yenilediği en azından zedelenmeyi yavaşlattığı söyleniyor. Biz de bu ilaçları kullanıyoruz. Ayrıca B vitamininin olumlu etkisinden dolayı onu da tedaviye ekliyoruz.

✗ **YANLIŞ**

İnsülin şişmanlatıyor!

✓ **DOĞRU**

Eğer hasta diyetine dikkat etmiyorsa ya da 'İnsülini biraz daha fazla yapayım, şundan biraz daha fazla yiyeyim' gibi düşüncelerle insülini kötüye kullanıyorlarsa, bu gibi durumlarda kilo alabilir. Eğer hasta verilen diyete ve egzersize çok dikkat ediyorsa kilo almaması gerek

✗ **YANLIŞ**

Stres şekeri yükseltiyor**.**

✓ **DOĞRU**

Genelde hastalar stresli olduklarından ve bu nedenle kan şekerlerinin yükseldiğinden şikayetçidir. Bu bir bakıma doğrudur. Örneğin; şekeri 100

olan birinin 160 ve 170 olması belki stresle açıklanabilir. Ama 300- 400 şeker düzeyi ile gezen birinin durumunu, stres ile açıklamak zordur. Aslında bu, hasta açısından kolaycılığa kaçmaktan öte bir şey değildir. Stresin şekeri bu kadar da yükseltmeyeceğini bilmeli, hasta önlemini buna göre almalıdır. Stres belki hastanın diyet düzenini bozmasına, ilaçlarını aksatmasına neden olup şekerini yükseltebilir. Bu anlamda da şeker yüksekliğine katkısı olabilir. Ancak hastanın stresten öte başka nedenleri araştırması ve bunlara ait önlemleri alması gerekir.

Grip ile İlgili Doğru Bildiğiniz Yanlışlar

✗ **YANLIŞ**

Grip sadece sıkıntı veren bir hastalıktır.

✓ **DOĞRU**

Grip Amerika’da her yıl ortalama 114.000 hastaneye yatış ve 20.000 ölüm ile, hastalık ve ölümlerin büyük kısmının ana sebebini oluşturur.

✗ **YANLIŞ**

Grip basit bir üst solunum yolu enfeksiyonudur.

✓ **DOĞRU**

Grip ani olarak başlayan yüksek ateşle seyreden, aşırı halsizlik, bitkinlik, kuru öksürük kas, eklem ve baş ağrısı ile kendini gösteren bir hastalıktır. Gribe yakalanan kişi en az 3-5 gün yatak istirahatı ile kendini toparlayabilir. Ayrıca vücudun bağışıklık sisteminin zayıflaması nedeniyle zatürree gibi ikincil hastalıklarında tabloya eklenmesi ile hastalık daha da ağırlaşabilir.

✗ **YANLIŞ**

Grip aşısı gribe yol açar.

✓ **DOĞRU**

Grip aşıları inaktive veya ölü grip virüslerinden üretilir ve gribe yol açamaz ve grip hastalığı oluşturmaz.

✗ **YANLIŞ**

Grip aşısı %100 koruma sağlamadığından, aşı olmamak daha iyidir.

✓ **DOĞRU**

Yapılan araştırmalar grip aşısının %89 etkili olduğunu göstermektedir. Ancak aşı olduktan sonra dahi grip hastalığına yakalanan bir hasta, hastalığı aşı olmamış bir hastadan çok daha hafif geçirecektir.,

✗ **YANLIŞ**

Grip aşıları işe yaramaz.

✓ **DOĞRU**

Aşıların içerdiği virüs tipleri dünyada dolaşan virüslerle benzer ise grip aşısı çok etkilidir. İnsanlara grip aşısının işe yaramadığını düşündüren pek çok sebep vardır. Grip aşısı olmuş kişiler diğer virüslerin sebep olduğu solunum yolu enfeksiyonu geçirebilir ve bunu yanlışlıkla grip zannedebilirler, grip aşısı sadece grip virüsü ile oluşturulan solunum yolu enfeksiyonunu önler. Aşı ile korunma %70-90'dır.

✗ **YANLIŞ**

Aşının yan etkileri grip hastalığına yakalanmaktan daha kötüdür.

✓ **DOĞRU**

En fazla yaşayacağınız yan etki kol ağrısı olacaktır. Vücudun alerjik bir reaksiyon gösterme riski, grip hastalığının sebep olabileceği ağır komplikasyonlardan çok daha düşüktür.

✗ **YANLIŞ**

Aralık grip aşısı olmak için geç bir tarihtir.

✓ **DOĞRU**

Grip aşısı tüm grip sezonu boyunca uygulanabilir. Aşı olmak için en uygun zaman Ekim-Kasım ayları olsa da, Aralıkta hatta Ocak ve Şubat aylarında aşı olunması da gripten korunma sağlayacaktır.

✗ **YANLIŞ**

Bol C vitamini kullanırım ve gripten korunurum.

✓ **DOĞRU**

C vitamini herkesin tahmin ettiğinin tersine, gribi önlemez. Sistemi güçlendirir, hastalıklara karşı vücut direncini hafifçe artırabilir ama gribi kapmamızı ve hasta olmamızı kesinlikle engellemez. Hatta aşırı derecede C vitamini, özellikle çocuklar ve yaşlılarda ishale sebep olabilir. Bu da hastalığın ağırlaşmasına, iyileşmenin gecikmesine yol açabilir. Gripten korumaya yönelik bir beslenme biçimi yoktur. Korunmak için bilinen en etkili yol grip aşısıdır.

✗ **YANLIŞ**

Sadece grip hastalığının belirtileri mevcut iken etrafa grip bulaştırırım.

✓ **DOĞRU**

Grip virüsünün bulaşması, hastalık belirtilerinin başlamasından 1-2 gün öncesinde başlar ve hastalık başladıktan 3-7 gün sonrasına kadar devam eder.

✗ **YANLIŞ**

Yüzlerce çeşit grip virüsü vardır. Oysa aşı sadece 3 virüse karşı hazırlanmıştır. Bu nedenle etkisizdir.

✓ **DOĞRU**

Yüzlerce çeşit grip virüsü olduğu bilgisi doğru değildir. Aslında A, B, C olmak üzere üç tip grip virüsü vardır. Ancak bu virüsler zaman zaman

yapılarını değiştirebildikleri için alt tipleri oluşabilir. Grip virüslerinde görülebilen bu yapı değişiklikleri, Dünya Sağlık Örgütü tarafından dünyanın çeşitli bölgelerinde sürekli izlenmekte ve değişiklikler saptanarak salgın yapma olasılığı olan virüs tipleri belirlenmektedir. Örgüt (WHO) belirlediği bu virüs tiplerini aşı üreticilerine bildirerek aşıların içerisinde zorunlu olarak bu tiplerin bulunmasını sağlamaktadır. Böylece aşıların içeriğinde salgın yapma olasılığı en yüksek olan virüsler bulunmakta ve korunma sağlanmaktadır.

✗ **YANLIŞ**

Her yıl grip aşısı olmaya gerek yoktur**.**

✓ **DOĞRU**

Grip virüsleri sürekli değişmektedir. Genellikle her yıl dolaşan virüs suşları değişmekte ve buna bağlı olarak ta aşıların içeriği de değişmektedir. Sonuç olarak her yıl aşılanmak gereklidir.

Kolesterol ile İlgili Doğru Bildiğiniz Yanlışlar

Damarların baş düşmanı kolesterolle baş etmenin en etkili yolu bilinçli beslenmeden geçer. Ancak çoğumuz, 'Şarap düşürür, kırmızı et ve yumurta hiç yenmemeli, zeytinyağı kalorisizdir,' gibi kulaktan dolma bilgilerle hareket ederiz.

Sanılanın aksine, kolesterol kandaki yağ oranı değildir. Her vücutta bulunan, hücre zarı ile bazı hormonların oluşmasında kullanılan ve büyümeyi sağlayan kolesterol karaciğer ve hücreler arasındaki yolculuğunu kan vasıtasıyla gerçekleştirir. Kandaki fazla miktarda kolesterol, damarları tıkar. Damar sertliği olarak bilinen bu tıkanıklık; kalp krizine hatta felce neden olabilir. Damarları tıkayan kolesterolün yükselmemesi gerekir. Kolesterolü düşürmenin en etkili yolu ise bilinçli bir beslenme ve diyettir. Çünkü kolesterolün büyük çoğunluğu vücut tarafından üretilirken, dörtte biri besinler yoluyla alınır.

✗ **YANLIŞ**

Zeytinyağı sınırsız kullanılabilir.

✓ **DOĞRU**

Günlük alınan enerjinin yüzde 25- 30'u yağlardan gelmelidir. Bu yağların da yaklaşık yüzde 7-10'u doymuş, yüzde 10'u tekli doymamış, yüzde 10-15'i çoklu doymamış yağ asitlerinden karşılanmalıdır. Zeytinyağı tekli doymamış yağ asidi olduğu için mutlaka diyette yer verilmelidir. Fakat çoklu doymamış yağ asitlerini unutmamak kaydıyla! Günlük yağ gereksinimi için zeytinyağı ile birlikte mısırözü yağını eşit oranda karıştırıp yemeklerde ve salatalarda bu yağ karışımı kullanılabilir.

✗ **YANLIŞ**

Kuruyemişin zararı yoktur.

✓ **DOĞRU**

Fındık, ceviz, badem gibi yağlı tohumlar kalp sağlığı açısından değerli yağ asitlerine sahip olduğundan beslenmede yer verilmelidir. Ancak yağlı tohumların yağ içeriğinin yüksek olması nedeniyle fazla miktarlarda tüketilmesi kan kolesterol oranını düşürmez. Günlük 6-8 adet fındık veya 2 adet ceviz yeterlidir.

✗ **YANLIŞ**

Süt, yoğurt, peynir çok zararsızdır.

✓ **DOĞRU**

Süt ve süt ürünleri sağlık açısından diğer besin gruplarından farklı olarak tüm besin öğelerini içerir. Bu sebeple doymuş yağ oranı yüksek bu besinlere mutlaka günlük beslenmede sınırlı olarak yer verilmelidir. Bu besinlerdeki görünmeyen doymuş yağları azaltmak için süt, peynir ve yoğurt az yağlı veya yağsız olarak tercih edilmelidir.

✗ **YANLIŞ**

Kırmızı et yerine beyaz et yenmelidir.

✓ **DOĞRU**

Tavuk ve balık da kırmızı et gibi hayvansal gıdalar kapsamına girmektedir. Bu grup besinler belirli miktarlarda kolesterol içerir. Bu nedenle hiç bir hayvansal besin sınırsız yenilemez. Önemli olan bu besinlerin yenilme sıklığı ve miktarıdır. Yağsız kırmızı et haftada 1-2 kez olmak üzere ortalama 100 gram kadar tüketilmelidir. Tavuk ve balık da kırmızı et gibi hayvansal gıdalar kapsamına girer. Bu grup belirli miktarda kolesterol içerir. Bu nedenle hiç bir hayvansal besin sınırsız yenilemez. Önemli olan bu besinlerin yenilme sıklığı ve miktarıdır.

✗ **YANLIŞ**

Yumurta kesinlikle yenilmemelidir.

✓ **DOĞRU**

Bir büyük yumurta 213-220 miligram kolesterol içeriyor. Haftada 1-2 kez haşlanmış 1 yumurtanın 1 kibrit kutusu beyaz peynir yerine yenmesi yararlı kabul edilmektedir. Yumurta; haşlanmış, yağsız tavada omlet veya bol sebzeli menemen şeklinde tercih edilebilir. Dikkat etmeniz gereken ise o hafta başka besinlerin içerisinde yumurta almamaktır.

✗ **YANLIŞ**

Şarap kolesterolü düşürür.

✓ **DOĞRU**

Kırmızı şarap, içeriğinde bulunan flavonoidler sayesinde, iyi kolesterol olarak bilinen HDL'nin artmasında olumlu etkiye sahiptir. Fakat bu yararlı madde sadece kırmızı şarapta değil birçok besinde bulunur. 750 mililitre kırmızı şarabın içeriğinde bulunan flavonoid, 50 gram soğan veya 375 mililitre siyah çayda da mevcuttur. Eğer hasta alkol kullanmıyorsa başlamamalı ancak sosyal olarak alkol alan kişiler haftada bir kez 1-2 kadeh kırmızı şarap tercih edebilir.

✗ **YANLIŞ**

Posalı yiyeceğe boş ver.

✓ **DOĞRU**

Kolesterol düşürücü diyet uygulanırken dikkat edilmesi gereken önemli nokta, posalı besinlerin artırılmasıdır. Posa; safra kesesi salgısı olan safra asitlerinin emilimini engelleyerek karaciğerde kolesterol sentezi için gerekli öncü öğelerin konsantrasyonunu azaltır. Yulaf, arpa, pirinç kabuğunda bulunur. Posanın karaciğerde kolesterol sentezini engelleyerek kan kolesterolünün düşürülmesinde etkili olduğu kanıtlandı. Posa; kolesterolün vücuttan atılmasına yardımcı olduğu için daha çok tüketmelidir.

Zatürree ile İlgili Doğru Bildiğiniz Yanlışlar

✗ **YANLIŞ**

Zatürree sadece sıkıntı veren bir hastalıktır.

✓ **DOĞRU**

Sık görülen, solunum yolu ile bulaşan ve ciddi seyreden bir hastalık olan zatürree, enfeksiyon hastalıklarına bağlı ölümlerin ilk sıralarda görülen etkenlerinden birisidir. Dünyada her yıl 5 yaşın altında 10-12 milyon çocuk zatürree nedeniyle hayatını kaybetmektedir.

✗ **YANLIŞ**

Zatürreenin nedeni üşütmedir.

✓ **DOĞRU**

Tek başına üşütmek zatürreeye yol açmaz. Ancak solunum yoluyla mikrobu alan veya hastalanmadan boğazında taşıyor olan bir kişide, vücudun bağışıklık sistemini zayıflatan herhangi bir durumda (örneğin soğuğa maruz kalmak gibi), bakteri boğazda çoğalmaya başlar ve bakterinin ulaştığı bölgeye göre hastalığa neden olur.

✗ **YANLIŞ**

Zatürree günümüzde kolaylıkla tedavi edilebilir!

✓ **DOĞRU**

Bakterilerin yanlış ilaç kullanımı sonucu antibiyotiklere karşı geliştirdiği direnç nedeniyle zatürreenin tedavisi her geçen gün biraz daha zorlaşır.

Ayrıca ztürreye bağlı ölümlerin ilk 48 saatte meydana gelmesi tedaviyi iyice zorlaştırmaktadır.

✗ **YANLIŞ**

Zatürree aşısı %100 koruma sağlamadığından, aşı olmamak daha iyidir.

✓ **DOĞRU**

Zatürree aşısı, pnömokok bakterisinden kaynaklanan zatürreeye karşı yüksek koruyuculuğa sahiptir. Bu bakteri çocuklar ve erişkinlerde görülen zatürreelerin yaklaşık yarısından sorumludur. Hastaneye yatma gerektiren zatürreelerin yine yaklaşık %50'sine de pnömokoklar neden olur.

✗ **YANLIŞ**

Sadece hastalık belirtileri mevcut iken etrafa zatürree bulaştırırım.

✓ **DOĞRU**

Zatürreeye en sık neden olan etken olan pnömokokları taşıyıcı olarak üst solunum yollarında taşımak mümkündür. Taşıyıcılık oranı yaşa, yaşanılan çevreye ve üst solunum yolu enfeksiyonlarının varlığına göre değişir. Taşıyıcılık süresi çocuklarda daha uzundur.

✗ **YANLIŞ**

Yalnızca bebekler ve küçük çocuklar zatürree aşısı olabilir.

✓ **DOĞRU**

Yanlış! Zatürree aşısını 2 yaşın üzerinde olmak üzere her yaştan kişi yaptırabilir. Uzmanlar, özellikle risk grubunda yer alan herkese mutlaka zatürree aşısı yaptırmalarını tavsiye ediyor.

Bu kişiler:

- 65 yaş üzerindeki kişiler

- Kalp hastaları
- Akciğer hastaları
- Şeker hastaları (Diabet)
- Siroz gibi karaciğer hastaları
- Alkol kullananlar
- Beyin omurilik sıvısı kaçağı olanlar
- Dalağı olmayan veya fonksiyon görmeyenler
- Bağışıklık sistemi zayıflatan hastalığı olanlar (kanser hastaları, böbrek yetmezliği olan veya organ nakli yaptıran kişiler vs.)
- 2 yaşın üzerinde olan ve toplu ortamlarda bulunması nedeniyle hastalığın bulaşması açısından daha yüksek risk altında olan ve zatürreeden korunmak isteyen herkes aşılanabilmektedir.

✗ **YANLIŞ**

Sürekli korunabilmek için zatürree aşısını sık sık yinelemem gerekir.

✓ **DOĞRU**

Çoğu kişi için zatürree aşısını bir kez yaptırmak, pnömokok kaynaklı zatürreeden ömür boyu korur. Bağışıklık sistemi iyi çalışmayan kişilerde ise aşıyı 5 yılda bir yenilemek gerekmektedir.

Bel Fıtığı Tedavisi ile İlgili Doğru Bildiğiniz Yanlışlar

✗ **YANLIŞ**

Sert yerde yatmak bel ağrılarını giderir**.**

✓ **DOĞRU**

Sert yerde yatmak sırt ve bel kaslarının tutulmasına neden olduğu için yarar yerine zarar getirir. İyi bir yaylı yatakta, tercihen yarı ortopedik bir yatakta yatmak en iyisidir.

✗ **YANLIŞ**

Mutlaka sırtüstü yatılmalıdır.

✓ **DOĞRU**

Hastanın en rahat ettiği pozisyon en iyisidir. Hastalar genellikle yan yatıp bacaklarını karınlarına doğru çektiklerinde daha rahat ederler, çünkü bu pozisyonda yatarken omurların arası açılacağından bacak sinirlerine olan bası azalır. Eğer hasta sırtüstü yatmak isterse belinin altına bir yastık koyması ve bacaklarını yüksek bir yere uzatması daha uygun olur.

✗ **YANLIŞ**

Tuvalet ihtiyacı dışında kalkmadan 20-25 gün kesin yatak istirahati yapılmalıdır.

✓ **DOĞRU**

İki gün yatak istirahati yeterlidir. Eğer hasta rahatlamazsa bir sonraki tedavi aşamasına geçilmelidir. Uzun süre yatmak hastada depresyona yol açabilir.

✗ **YANLIŞ**

Sürekli korse takmak beli toparlar, bele binen yükü azaltır.

✓ **DOĞRU**

Omurga kırıkları ve kaymaları dışında sürekli korse takmak zararlıdır, beldeki kasların zayıflamasına yol açar.

✗ **YANLIŞ**

Bel çektirme ile bel fıtığı geri gider, hasta rahatlar.

✓ **DOĞRU**

Bel çektirme sadece omurların arka uzantılarının birbirleri arasında yaptıkları eklemlerdeki kaymalarda faydalıdır. İleri derecede bel fıtığı olan kişilere yapıldığında fıtığın kopmasına ve hasta için felç tehlikesinin ortaya çıkmasına sebep olur.

✗ **YANLIŞ**

Bele balık bağlama, bardak çekme, masaj gibi alternatif yöntemler fıtığı yerine sokar.

✓ **DOĞRU**

Bu gibi alternatif yöntemler sadece beldeki kan dolaşımını arttırır, böylece beldeki kaslar gevşer, hastada geçici rahatlama olur, fıtık üzerine bir etkisi olmaz.

✗ **YANLIŞ**

Fizik tedavinin nerede yapıldığı yer çok önemli değildir.

✓ **DOĞRU**

Fizik tedavinin yapıldığı yerin önemi vardır, ama yakınlığı çok daha önemlidir. Hastanın fizik tedaviden sonra üşütmeden, yorulmadan eve gitmesi gereklidir.

✗ **YANLIŞ**

Fizik tedavi esnasında ağrı olursa bırakılmalıdır.

✓ **DOĞRU**

Fizik tedavinin özellikle ilk üç gününde ağrıların artması normaldir, sabırla devam edilmelidir.

✗ **YANLIŞ**

Fizik tedavinin etkisi ancak birkaç ayda belli olur.

✓ **DOĞRU**

İlk on seans sonucunda hastanın ağrılarında bir gerileme olmuyorsa fizik tedaviyi sürdürmenin bir anlamı yoktur. Bir sonraki tedaviye geçilmelidir.

✗ **YANLIŞ**

Mesai saatleri içinde fizik tedavi yapılabilir.

✓ **DOĞRU**

Fizik tedavi bitiminde mutlaka yarım saat kırk beş dakika uzanıp ondan sonra normal yaşama devam edilmelidir.

✗ **YANLIŞ**

Bele iğne yapılması bel fıtığını yok eder.

✓ **DOĞRU**

Bele iğne yapılması hastanın ağrılarını geçici olarak yok eder, tamamen geçirmez. Yapılacak kortizonun birçok yan etkisi olduğu unutulmamalıdır.

✗ **YANLIŞ**

Bel fıtığı ameliyatı çok risklidir, hastaların çoğu ya sakat kalır ya da kısıtlı bir yaşam sürdürmek zorunda kalır.

✓ **DOĞRU**

Mikrocerrahi ile ve iyi bir beyin cerrahı tarafından yapılan bel fıtığı ameliyatlarının sakat kalma, felç olma gibi bir riski yoktur. Ameliyat hastayı daha rahat hareket edebilmesi için yapılır, onun hareketlerini kısıtlamak için değil.

✗ **YANLIŞ**

Bel fıtığı ameliyatlarında hasta mutlaka narkoz almak zorundadır.

✓ **DOĞRU**

Artık Epidural Anestezi yöntemi ile hasta uyumadan da ameliyat yapılabilmekte, hastalar ameliyat sırasında sohbet edebilmekte, ayaklarını oynatabilmektedir. Bu yöntem sayesinde ameliyat sonrası uyanamama, bulantı, kusma gibi sorunlar oluşmamaktadır. Hasta ayağını oynatabildiği için ameliyat sırasında güç kontrolü de yapılabilmektedir.

✗ **YANLIŞ**

Bel fıtığı ameliyatından sonra en az 3 ay seyahat edilmez, araba kullanılmaz.

✓ **DOĞRU**

Bel fıtığı ameliyatından sonra hastanın tatile ya da bir seyahate çıkması istenilen bir durumdur. Hasta uçakla ya da trenle ameliyatın ertesi günü, arabayla ya da otobüsle ameliyattan iki gün sonra uzun yolculuğa çıkabilir. Ameliyattan 1 hafta sonra tatil yapabilir, eğer İstanbul trafiği gibi stresli bir yerde değilse araba kullanabilir.

✗ **YANLIŞ**

Bel fıtığı ameliyatından sonra cinsel güç azalır, zaten ameliyattan sonra en az 3 ay cinsel perhiz uygulanmalıdır.

✓ **DOĞRU**

Bel fıtığının varlığı cinsel gücü azaltır, onun ameliyatla alınması zamanla kaybolanları geri döndürür. Ameliyat sonrası cinsel perhiz ise sadece 10 günlüktür.

✗ **YANLIŞ**

Ameliyat sonrası futbol, kayak, tenis gibi sporlar bir daha yapılamaz, denize girilemez.

✓ **DOĞRU**

Ameliyattan 1 hafta sonra deniz ve havuz tedavi için yararlı girişimlerdir, yürüyüş ve yüzme hastanın normal yaşama dönmesini hızlandırır. Zıplayıcı sporlar iyileşmeyi geciktirdiği için 2 ay süreyle yasaklanır, sonra spor öncesinde iyice ısınmak kaydıyla serbest bırakılır.

✗ **YANLIŞ**

Bel ve bacak ağrımız varsa öncelikle ortopedi, nöroloji ya da dahiliye uzmanına başvurmak gerekir.

✓ **DOĞRU**

Bel ve bacak ağrımız varsa öncelikle beyin cerrahisi uzmanına başvurmak gerekir.

Göz Sağlığı ile İlgili Doğru Bildiğiniz Yanlışlar

Göz doktorlarının en büyük sıkıntısı, ‘yanlış gözlük taktığım için gözlerim bozuldu’, ‘gözlük takınca gözümdeki bozukluk zamanla düzelir mi’ ya da ‘çok kitap okuyunca göz daha çok bozulur’ gibi bilgilerle gelen ve kulaktan dolma bilgilerle doktorların karşısına çıkan hastalardır.

✗ **YANLIŞ**

Yanlış gözlük taktığım için gözüm bozuldu.

✓ **DOĞRU**

Hatalı verilen gözlük veya lens numaralarından dolayı göz numarası daha hızlı ilerlemez. Ama bundan kaynaklanan net görememe nedeniyle, göz etrafında ağrı, baş ağrısı, yakın çalışırken çabuk yorulma, sıkılma gibi şikâyetler olabilir.

✗ **YANLIŞ**

Lens kullanınca, numaradaki artış durur veya yavaşlar.

✓ **DOĞRU**

Kontak lenslerin böyle bir etkisi yoktur. Fakat, lens kullanan hastalar genellikle 17-18 yaşlarında lens kullanmaya başlarlar. Bu dönemlerde bozuklukların normal seyri gereği hipermetropi geriler, miyopideki artış hızı da yavaşlar. Bazı hastalar bunun, lens kullanmaktan kaynaklandığını zanneder.

✗ **YANLIŞ**

Gözlük takınca, gözümdeki bozukluk zamanla düzelir.

✓ **DOĞRU**

Gözlük, göz numarasını düzeltmede etkili olmaz. Net görmemizi sağlar. İlkokul öncesi dönemde olan hipermetrop yaşla geriler. Genelde 40-45 yaş sonrasında da var olan miyop geriler. Bunda gözlük veya lens kullanmanın etkisi yoktur.

✗ **YANLIŞ**

Göze limon sıkmak mikropları kırar.

✓ **DOĞRU**

Limonun asitli olan suyu, göz için son derece tahriş edicidir. Tek damlatmada sadece yanma ve aşırı sulanma yapar. Bu sulanma ve tahriş neticesinde, neticesinde, göz daha parlak ve göz bebeği daha iri gözükür. Ama eğer olay sık tekrar edilirse, kornea tabakasında keratit denen çok ağrılı bir tablo ortaya çıkar.

✗ **YANLIŞ**

Gözde şiddetli ağrı, mutlaka bir göz hastalığının belirtisidir.

✓ **DOĞRU**

Gözde hissedilen her ağrı, mutlaka bir göz rahatsızlığından kaynaklanmayabilir. Örneğin sinüzit ağrısı sadece göz ağrısı gibi göze vurabilir veya baş ağrılarının bazı tipleri sadece göz ağrısı gibi görünebilir. Fakat gerçekten göze ait bir ağrı ise beraberinde ya gözde kızarıklık ya da görme azlığı tabloya eşlik eder.

✗ **YANLIŞ**

Lazer ameliyatı olursam, göz numaram sıfır olur.

✓ **DOĞRU**

Göz canlı, dinamik bir organdır ve kendi kırma gücünü değiştirme yeteneğine sahiptir. Bu yüzden farklı ortamlarda, ışığın şiddetine ve mesafeye göre, ölçüm yapan aletin modeline göre ölçülen numara değişebilir. Fakat ne olursa olsun, mutlak ‘0’ gibi bir garanti ne yazık ki günümüz teknolojisi ile mümkün değildir.

✗ **YANLIŞ**

Lazer ameliyatı olanlar, ileride katarakt ameliyatı olamaz.

✓ **DOĞRU**

Bu tip kırma kusurlarını düzeltici lazer cerrahisi, kornea üzerinde uygulanan bir işlemdir. Gözün iç kısımları ile normal şartlarda ilgisi yoktur. Bu yüzden hastalar, ileri yaşlarda rahatlıkla katarakt ameliyatı olabilirler.

✗ **YANLIŞ**

Kitap okumak gözü bozar.

✓ **DOĞRU**

Göz doktorlarının bir başka sıkıntısı, kitap okuduğu için gözleri bozulduğunu iddia eden hastalardır. Görme sorunlarının daha çok okul çağında ortaya çıktığına dikkat çeken doktorlar, bunun okumakla ilgisi olmadığını söylüyorlar.

Okumakla ilgili doğru bilinen yanlışlar ise şu şekilde:

✗ **YANLIŞ**

Çok kitap okuyunca, göz daha çok bozulur.

✓ **DOĞRU**

Çok kitap okumak gözü bozmaz. Entelektüel düzeyi yüksek kişilerde miyopi sıklığı daha yüksek görülse de, bilimsel olarak ispatlanmış bir bağ yoktur.

✗ **YANLIŞ**

Az kitap okumakla veya gözlük takmaya direnmekle, yakın gözlük numarasında artış durdurulabilir.

✓ **DOĞRU**

Yakın numaradaki artış, uyum yapan adalelerdeki yaşlanma ile ilgilidir. Saçların beyazlaması gibi önüne geçmek mümkün değildir.

✗ **YANLIŞ**

Göze çayla pansuman yapmak yanlıştır.

✓ **DOĞRU**

Göze çayla pansuman yapılabilir. Demlendikten sonra uzun süre beklemiş çayın içinde antiseptik maddeler oluşur. Bunlar neredeyse bir antibiyotik görevi görür. O yüzden göz arpacığı, kirpik dibi iltihabı ve göz nezlesine

çayla pansuman çok iyi gelir. Akşam demlenmiş çayı bekletip, sabah pansuman yapmak en doğrusudur.

✗ **YANLIŞ**

Gözaltlarında oluşan morluklar, onlardan kurtulmak için hemoroit kremleri işe yarar.

✓ **DOĞRU**

Hemoroid kremlerinin damar büzücü etkisi vardır. Tıpkı göz damlası gibi. Gözünüz kızarır, damlayı damlatırsınız ve gözünüz bembeyaz olur. Yalnız bu kremleri kullanmaya başlarsanız, devamlı sürmeniz gerekir. Çünkü siz damarı büzdükçe damar açılacaktır. Yani hemeroid kremine bağımlı kalabilirsiniz. Buz kompresi de göz altı morluklarını giderir.

✗ **YANLIŞ**

Çok okumak, çok çalışmak gözü bozar.

✓ **DOĞRU**

Gözün temel işlevi görmektir. Dolayısıyla, göz asli görevini yaparken zarar görmez. Yeter ki; bu sırasında ultraviyole ışık, lazer ışığı, demir kaynağı gibi güçlü ışıklara maruz kalmasın.

✗ **YANLIŞ**

Koyu renk gözler, ışığa çok hassastır.

✓ **DOĞRU**

Tam tersi açık renk gözler koyu renk gözlere oranla daha az pigment içerdiğinden, ışığa karşı daha hassastır.

✗ **YANLIŞ**

Uzun süre bilgisayar karşısında çalışmak gözü bozar.

✓ **DOĞRU**

Bilgisayardan yayılan ışınların göze zararı yoktur. Gözünde kırma kusuru olan kişilerde; kızarıklık, ense ve baş ağrısına neden olabilen bilgisayar sağlıklı göze negatif etki etmez.

✗ **YANLIŞ**

A vitamini gözü kuvvetlendirir. Bol havuç yemek görmeyi keskinleştirir.

✓ **DOĞRU**

Sadece yaşlılarda makula dejenerasyonunun önlenmesinde A,C, E vitaminleri ile çinko ve bakır minerallerinin faydalı olduğu kanıtlanmıştır.

✗ **YANLIŞ**

Havuç göz için çok iyidir.

✓ **DOĞRU**

Öyle olsaydı her gün havuç yerdik... Havuç yiyin daha iyi görürsünüz gibi bir şey bugüne kadar bilimsel olarak kanıtlanmamıştır. Tek yönlü gıda almadığınız sürece vücudun ihtiyacı olan tüm vitaminleri yediklerinizden zaten alırsınız.

✗ **YANLIŞ**

Gözü bozuk kişilerin çocuklarının gözlerinin bozuk olma riski yoktur.

✓ **DOĞRU**

Miyop, hipermetrop, astigmat, presbiyopi ve göz tansiyonunda genetik faktörün çok önemli olduğu kanıtlanmıştır. Dolayısıyla gözü bozuk olan kişilerin çocuklarının da gözlerinin bozuk olma riski yoktur.

✗ **YANLIŞ**

Televizyonu yakından izlemek gözü bozar.

✓ **DOĞRU**

TV'yi yakından izleme gereksinimi olan kişilerin gözünde zaten kırma kusuru vardır. Özellikle çocuklarda, bu durum göz bozukluğunun önemli bir işaretidir.

✗ **YANLIŞ**

Gözde ışık çakmaları ve leke göz bozukluğunun belirtisi değildir.

✓ **DOĞRU**

Belirtileri görülen bu ciddi durumlar mutlaka ciddiye alınmalı ve bir uzmana başvurulmalıdır.

✗ **YANLIŞ**

İsli cam güneşe veya güneş tutulmalarına karşı gözleri korur.

✓ **DOĞRU**

Bu tip materyaller göz bebeğini büyüttüğünden, göze zararlı ışınların daha fazla girmesine neden olur. Güneşe veya güneş tutulmasına ultroviyole ışınları ve belli dalga boyunu absorbe eden camlarla bakılması gerekir.

✗ **YANLIŞ**

Bilgisayar oyunları gözü bozar.

✓ **DOĞRU**

Görme pasif bir eylemdir. Gözünde kırma kusuru olanlarda baş ve boyun ağrılarına neden olabilen atari tipi oyunların sağlıklı göz üzerinde olumsuz

etkisi yoktur. Hatta, göz tembelliğinin tedavisinde olumlu etkileri olur.

✗ **YANLIŞ**

Çok ağlamak gözyaşlarını kurutur.

✓ **DOĞRU**

Ağlamak özellikle de çok ağlamak gözyaşlarını kurutmaz.

✗ **YANLIŞ**

Şaşılığı olan bir çocukta hiç gözlük takmayıp doğrudan ameliyatla kaymayı düzeltmek doğrudur.

✓ **DOĞRU**

Şaşılık sadece gözün basitçe kaymasından ibaret değildir. Beraberinde görme bozukluğu ve görme tembelliği de bulunabilir. Bu nedenle görmeyi düzeltmeye yönelik hiçbir tedavi yapılmadan hemen ameliyat yapılması yetersiz bir uygulama olacaktır. Önce, hastaya görme bozukluğuna uygun gözlük verilip, görme tembelliği varsa bununla ilgili kapama tedavisi gibi uygulamalar yapılmalıdır. Bazen yıllarca sürebilen bu tedaviden sonra hala düzeltilemeyen bir kayma mevcutsa bu, ameliyatla düzeltilebilir. Ancak ileri derecede kayması olan hastalarda, önce ameliyatla kayma düzeltildikten sonra görme bozukluğu ve görme tembelliğinin tedavisi yapılabilir.

✗ **YANLIŞ**

Ameliyatla şaşılık tümüyle düzeltilebilir.

✓ **DOĞRU**

Düzeltilebilir, fakat görmesi belirli bir dereceden düşük olan gözlerde, ameliyattan bir süre sonra tekrar kayma ortaya çıkabilir. Görme dereceleri

her iki gözde de iyi ve iki gözle görme fonksiyonlarında da bozukluk olmayan hastalarda ameliyatla, sağlanan düzelme sürekli olacaktır.

✗ **YANLIŞ**

Şaşılık ameliyatından sonra gözlük ihtiyacı ortadan kalkar.

✓ **DOĞRU**

Hayır, şaşılık ameliyatının etkisi ve amacı kaymayı düzeltmektir. Şaşılık ameliyatının görmeyle bir ilgisi yoktur. Ameliyatla kayma düzeltildikten sonra da hasta yine aynı gözlüğünü takmaya devam edecektir.

✗ **YANLIŞ**

Şaşılık ameliyatından sonra görme tembelliği düzelir.

✓ **DOĞRU**

Şaşılık ameliyatı, görme derecesini etkilemez; ameliyattan sonra görmede hiçbir artış olmaz, hasta ameliyattan sonra yine gözlüğünü takmaya ve tembelliğin tedavisine devam eder.

✗ **YANLIŞ**

Kayan gözde görme tembelliği varsa kaymayan göz kapatılarak tembellik ortadan kalkabilir.

✓ **DOĞRU**

Tembel gözlerde en etkili tedavi diğer gözün kapatılmasıdır. Günlük kapama süresi ve kapamanın ne kadar devam edeceği, sürekli kontrollerle doktor tarafından belirlenir. Bazı tembel gözlerde, kapama ile çok iyi sonuçlar alındığı gibi bazen de tembellikte hiçbir düzelme kaydedilmeyebilir. Bu, tembelliğin derinliğiyle ve gözdeki görme bozukluğunun (hipermetropinin) derecesi ile ilgilidir.

✗ **YANLIŞ**

Görme tembelliğinin tedavisinde A vitamini kullanılması, havuç ve balıktan zengin bir beslenme etkili olur.

✓ **DOĞRU**

Hayır, yeterli derecede ve direkt bir etkisi yoktur, görme tembelliğinin tedavisinde esas, hastanın uygun numaradaki gözlüğünü takıp iyi gören gözün kapatılması ve tembel olan gözün görmeye zorlanmasıdır.

✗ **YANLIŞ**

Bebekte göz kayması varsa, tedavide acele edilmemelidir, bebek büyüdükçe kayma da kendiliğinden düzelir.

✓ **DOĞRU**

Bebekte göz kayması varsa, hiç zaman kaybetmeden tedaviye başlamalıdır, çünkü tedavide gecikildikçe tembelliğinin ilerlemesine yol açılmış olur.

✗ **YANLIŞ**

Çocuktaki şaşılık, birkaç yıl gözlük takmakla düzelir, şaşılık düzeldikten sonra da gözlük çıkarılır ve şaşılığın tedavisi tamamlanmış olur.

✓ **DOĞRU**

Bazı tür şaşılıklar sadece gözlük takmakla düzelir, ameliyata gerek kalmaz. Fakat, bu tür şaşılıklarda; şaşılık gözlük takılı iken düzelir, gözlük çıkarıldığında göz yine kayar. Dolayısıyla, çocuğun gözlüğünü hiç çıkarmaması gerekir.

Göz Üzerine Yanlış Olan Genel Kanılar

· Kontakt lens kullanımı gözlük numarasının artışını engellemez.

· Gözlük kullanıp kullanmamak numarayı değiştirmez.

· Göze limon sıkmanın faydası yoktur, hatta zararlıdır.

· Çocuk büyüdükçe göz kayması düzelmez.

· Yakından televizyon seyretme ile göz bozulmaz. Yakından televizyon seyreden çocuğun gözü bozuk olabilir ve daha iyi görebilmek için televizyona yaklaşır.

· Göz muayenesi doğuştan itibaren yapılabilir. 3 aylıktan itibaren bebeklerin gözlük takabilmesi mümkündür.

· Halk arasında ‘dinlendirici’ olarak tanımlanan gözlük numaralıdır ve ihtiyacı olana verilir.

· Bilgisayar başında uzun süre durmak gözü bozmaz.

· Gözlük takınca göz alışır, numara ilerler düşüncesi yanlıştır.

· Başkasının gözlüğünü veya yanlış numaralı gözlük takmak gözü bozmaz; ancak şikayete neden olur.

· Gözlük ve lensin muayenesiz alınıp kullanılması doğru değildir.

· Bebeklerde katarakt veya glokom (göz tansiyonu) görülebilir.

· Gözüne yabancı cisim kaçanların kullandığı, kızarıklığı giderici veya uyuşturan bazı ilaçlar göze zarar verir.

· Gözün parlaması için kullanılan damlalar zararlıdır.

· Göz tembelliği ameliyatla düzelmez. Küçük yaştan itibaren gözlük kullanılması ve gözün kapatılıp çalıştırılması yoluyla düzelebilir. (7 yaşın altında)

· Göz tansiyonu ilaçlarının ömür boyu kullanılması gerekir.

· Göz banyosunun göze bir faydası yoktur.

· Başkasına iyi geldi diye göz damlası gelişigüzel kullanılmamalıdır.

· Çok kitap okumakla göz daha da bozulmaz.

· Gözde hissedilen her ağrı mutlaka göz rahatsızlığından kaynaklanmayabilir.

· Glokom (göz tansiyonu) ilerleyip göz sinirinde tahribat yaptıktan sonra belirti verir.

Cilt ve Deri Hastalıkları ile İlgili Doğru Bildiğiniz Yanlışlar

✗ **YANLIŞ**

Cüzzam bulaşıcı ve korkunç bir hastalıktır.

✓ **DOĞRU**

Cüzzam eşler arasında bile çok zor bulaşan, bulaşması için çok uzun süreli yakın temas gerektiren ve tedavisi mümkün bir hastalıktır.

✗ **YANLIŞ**

Yağlı ve pis ellerin başa sürülmesi bit oluşturur.

✓ **DOĞRU**

Bitler doğrudan insandan insana veya eşyalarla bulaşır, bulaşma yoksa saçlar yağ ile yıkansa bile bit oluşmaz; ancak yağlı ve pis ortamlar bitin yaşaması için uygun ortamlardır.

✗ **YANLIŞ**

Kuruyemiş, çikolata ve kızartmalar ergenlik sivilcelerini artırır.

✓ **DOĞRU**

Bu yiyeceklerin sivilcelere etkisi insandan insana değişmektedir.

✗ **YANLIŞ**

Ergenlik sivilceleri mikrobiktir ve bulaşıcıdır.

✓ **DOĞRU**

Sivilceler doğrudan mikrobik ve bulaşıcı değildir.

✗ **YANLIŞ**

Kurbağaya değenlerde siğiller oluşur.

✓ **DOĞRU**

Tamamen hayal ürünü bir inanıştır. Çocukları kurbağadan uzak tutmak için uydurulmuştur.

✗ **YANLIŞ**

Saçlar kökünden kazınırsa daha gür çıkar.

✓ **DOĞRU**

Saçların gür çıkmasının kazınmasıyla ve sık yıkanmasıyla ilgisi yoktur, saç budanan ağaçlara benzemez.

✗ **YANLIŞ**

Ayak parmakları arasındaki mantar tedavi edilirse başka yerden çıkar.

✓ **DOĞRU**

Mantar mutlaka tedavi edilmelidir. Tedavi edilmezse bacaklarda yılancık gibi hastalıklara yol açar.

✗ **YANLIŞ**

Egzama, sivilce ve kaşıntı gibi hastalıklar karaciğerden kaynaklanır.

✓ **DOĞRU**

Bunların karaciğerle ilgisi yoktur.

✗ **YANLIŞ**

Sivilcenin kökeninde pislik vardır.

✓ **DOĞRU**

Yanlış, hem de tamamen yanlış! Yine de cilde uygun ürünlerle yapılacak günlük temizlik sivilcelerle savaşmanın en iyi yoludur.

✗ **YANLIŞ**

İlk cinsel ilişkinin ardından sivilceler de geçer.

✓ **DOĞRU**

Maalesef hayır! Bu inanç, insanların ilk cinsel deneyimlerini sivilcelerin zaten geçeceği yaşlarda yaşadıkları dönemlerden kalmadır.

✗ **YANLIŞ**

Çikolata sivilce yapar.

✓ **DOĞRU**

Bu yanlışa inanan çok sayıda kimse vardır. Ne mutlu ki bu yanlıştır.

✗ **YANLIŞ**

Şarküteri ürünleri sivilce yapar.

✓ **DOĞRU**

Yağlı oldukları doğrudur ama sırf bu yüzden sivilce yaptıkları yanlıştır.

✗ **YANLIŞ**

Aknenin hayat boyu seyreden bir sorundur.

✓ **DOĞRU**

Genellikle akne ergenlikte başlar ve 20 yaşlarına kadar biter. Bazı hastalarda ise devam eder. 25 yaşlarından sonra aknenin devamının nedenini henüz tam bilmiyoruz. Bu tip genellikle şiddetlidir ve yüz dışında sırt bölgesi gibi vücut tutulumu da yapabilir. Kadınlarda adet kanamalarıyla ilişkili olabilir. Bazı hastalarda da özellikle kadınlarda yetişkinliğe kadar akne görülmeyebilir.

✗ **YANLIŞ**

Yüzü sık sık yıkamak akneyi iyileştirir.

✓ **DOĞRU**

Cildi genel olarak temiz tutmak gerekir ama sivilceyi tedavi etmede yeterli değildir. Cildimizi fazla temizlemek ve tahriş etmek başka sorunlar oluşturabilir ve akneyi de kötüleştirebilir.

✗ **YANLIŞ**

Cinsel ilişki aknelerin geçmesinde etkilidir.

✓ **DOĞRU**

Düzenli seks hayatının akneye bir etkisi yoktur. Yani akne evlenince geçmez.

✗ **YANLIŞ**

Akne tedavisinde diyetin faydası olur.

✓ **DOĞRU**

Çikolata, yağlı yiyecekler, kuruyemişler sık suçlanır. Ancak bilimsel olarak akneye neden olduğu ya da akneyi arttırdığı saptanmış bir yiyecek yoktur. Bununla birlikte sağlıklı beslenme herkes için olduğu gibi akneli hastalar için de gereklidir. Ama bazı yiyeceklerin aknenizi arttırdığını düşünüyorsanız bunlardan uzak durabilirsiniz.

✗ **YANLIŞ**

Sivilceleri sıkmak zararlı değildir.

✓ **DOĞRU**

Akneler ellenmemeli ve sıkılmamalıdır. İltihap yayılabilir. İz bırakma riski artar.

✗ **YANLIŞ**

Adet kanamaları akneyi etkilemez.

✓ **DOĞRU**

Bu dönemlerde akne kötüleşebilir. Adetten 2-7 gün önce kadınların yüzde 70 i aknede bir artıştan bahsetmişlerdir.

✗ **YANLIŞ**

Stres akneye sebep olmaz.

✓ **DOĞRU**

Stres akne de genellikle suçlanır. Stres vücudumuzda hormonal değişikleri de içeren birçok etki yapar ve akne gelişiminde etkili olabilir. Psikolojik baskı altındaki akne hastaları genelde sivilceleriyle daha çok oynar, sıkar ve patlatırlar. Bu da sivilcelerin artmasına neden olur. Diğer

açıdan aknenin kendisi başlıca stres kaynağıdır. Etkili bir tedavi alan hastaların çoğu stresten fazla etkilenmez.

✗ **YANLIŞ**

Akne psikolojik bakımdan hastayı etkilemez.

✓ **DOĞRU**

Akne fiziksel bir rahatsızlık olarak algılansa da, duyguları büyük ölçüde etkileyebilir. Bu nedenle akne göz ardı edilmemeli, psikolojik sıkıntılar da ciddiye alınmalıdır. Akne toplumda kişinin sıkılganlık hissetmesine, kadın/erkek ilişkilerinde rahatsızlıklara sebep olabilir. Bazen iş yaşamını da etkiler. Arkadaşlık ilişkileri, okul başarısı etkilenebilir. Kendine güven azalabilir. Akne cildimizde ve psikolojimizde izler bırakabilir. En önemli tedavi nedeni bu izleri önlemektir. Aknenin cildimizdeki izlerinin tedavisi akne tedavisinden daha zordur ve yüzde yüz sonuç alındığı söylenemez. Tedavi sonucunda kişinin akneli geçireceği dönem kısalmış olur. Çünkü genelde ergenlik yüzündendir ve geçer denilen bu durumun ne kadar zamanda geçeceğini tahmin etmek zordur. Bazen yıllarca devam eder.

✗ **YANLIŞ**

Akne izleri nasıl tedavi edilmez.

✓ **DOĞRU**

Tedavi edilebilir. Akne izlerinde laser, dermabrazyon, kimyasal peeling, dolgu maddeleri, cerrahi yöntemler kullanılabilir. Hastaya göre kullanılacak yöntem değişir.

✗ **YANLIŞ**

Akne tedavisi ağrılıdır.

✓ **DOĞRU**

Hayır. Tedavi sırasında hafif bir rahatsızlık duyulabilir. Bu genelde bir lastiğin deri yüzeyine çarpması şeklinde bir histir.

✗ **YANLIŞ**

Güneşlenmek akneye iyi gelmez.

✓ **DOĞRU**

Aksine, güneş banyosu genelde akne için yararlıdır. Ancak hastaların yüzde 20'sinde kötüleşme gözlenir, bunun nedeni rutubetli bölgelerde bulunma ve fazla terleme dolayısıyla cildin gözeneklerinin daha çok kapanmasıdır. Bronzlaşmak akneyi baskılar, fakat bu durum da geçicidir. Güneş deri kanseri riskinin artmasına neden olduğundan ve aknede etkili birçok tedavi varken güneşte ve solaryumda yanmak önerilmez. Ayrıca akne tedavisinde kullanılan birçok ilaç güneşe karşı duyarlılık yapar ve yan etkiler gelişebilir.

Diş Sağlığı ile İlgili Doğru Bildiğiniz Yanlışlar

✗ **YANLIŞ**

Diş taşlarını temizletmek zararlıdır.

✓ **DOĞRU**

Diş taşı, diş ile dişeti arasında birikerek, zamanla dişetinin çekilmesine ve beraberinde dişi çevreleyen kemik dokusunun yüksekliğinin azalmasına neden olur. Bunun sonucunda da dişeti hastalıkları ve dişlerde sallanmalar meydana gelir. Daha ileri seviyede ise genellikle diş kaybedilir. Diş taşı temizliği dişinizin minesine zarar vermez. Her medeni insan gibi, 6 ayda bir gidilecek diş hekimi kontrolünde eğer gerekli görülüyorsa taşı temizliği yaptırılmalıdır.

✗ **YANLIŞ**

Diş ipi kullanımı dişetinin çekilmesine neden olur.

✓ **DOĞRU**

Diş ipi kullanımı bireysel olarak ağız hijyeninin sağlanmasında vazgeçilmez unsurlardan biridir, diş etinin çekilmesine neden olmaz. Özellikle, dişler arasındaki kontakt nokta ilişkisi iyi olmayan durumlarda kullanımı, dişler arasında kalan yiyecek artıkları ve bakteri plaklarının temizlenmesi açısında etkili olur.

✗ **YANLIŞ**

Ağrıyan dişin üzerine aspirin veya rakı koymak.

✓ **DOĞRU**

Aspirin yıllardır kullanılan ve her gün yeni bir yararı olduğu orta çıkan, iyi bir ağrı kesici, ateş düşürücü ilaçtır. Ama aspirin yani ‘asetil salisilik asit’ağrıyan dişin üzerine basılırsa, ağrıyı geçiremeyeceği gibi bir de dişetinde tahrişe neden olacaktır.

Rakı ise bilindiği gibi alkol ve anason içermekte olup bu maddelerin ağrının geçirilmesiyle bir ilgisi yoktur.

Antibiyotik ile İlgili Doğru Bildiğiniz Yanlışlar

Özellikle kış aylarında artış gösteren hastalıklarla birlikte, bilinçsiz ve doktor tavsiyesinden uzak antibiyotik alımı da görülmeye başlanıyor. Bu da ciddi sağlık sorunlarını beraberinde getiriyor.

Mevsim değişikliği yaşadığımız şu günlerde sıcağa olan özlemimiz gün geçtikçe artıyor. Kış aylarında havaların giderek daha da soğuması, güneşin arada bir içimizi ısıtıp sonra hemen kaybolması ani ısı değişikliklerini de beraberinde getiriyor. Bu durumdan hemen etkilenen ve ani ısı değişikliklerine ayak uyduramayan çocuklar kolay hasta olup yoğun ilaç, özellikle antibiyotik kullanımına maruz kalabiliyor.

Çocuklarda antibiyotik kullanımında doğru bilinen yanlışlar

Çocuklarda antibiyotik hangi hastalıklarda kullanılmalı?

Hastalıklar virüsler ve bakteriler olmak üzere iki tür mikroptan oluşur. Gribal enfeksiyonlar, suçiçeği, kızamık, kabakulak gibi hastalıklar virüs mikrobundan oluşan viral enfeksiyonlardır ve antibiyotik kullanmaya gerek yoktur. Ancak orta kulak enfeksiyonu, zatürre, alerjik olmayan bronşitler, enfeksiyöz ishaller, ve bazı boğaz enfeksiyonları gibi bakteriyel enfeksiyonlarda antibiyotik kullanmak gerekir. Gribal enfeksiyonlarda antibiyotik kullanımına gerek yoktur.

Antibiyotik hastalık hangi aşamaya geldiğinde ve ne zaman kullanılmalı?

Viral enfeksiyonlar sırasında vücut direnci düştüğü için bazen üzerine ikincil bakteriyel enfeksiyonlar gelişebilir, bu gibi durumlarda hasta yakın takip edilerek gerektiğinde antibiyotiğe başlanabilir.

Doktora danışmadan antibiyotik kullanımı ne kadar doğrudur?

Her hastalıkta ve her kişiye kullanılacak olan antibiyotik farklılık gösterir. Dolayısıyla tedavide aksamaya sebep olup hastayı istenmeyen durumlarla karşı karşıya bırakabilir. Antibiyotikler mikropları öldürürken

vücudumuzdaki birçok dokuya da zarar verir. Özellikle antibiyotik gerektirmeyen bir durumda doktora danışmadan kullandığımız antibiyotik mikropsuz bölgelerde ağır hasar yapabilir.

Çocuk her hastalandığında antibiyotik kullanmak ne kadar doğru?

Viral enfeksiyonlarla antibiyotik kullanmak doğru değildir. Gereksiz antibiyotik kullanımı çocuklarda antibiyotik direncine yol açar. Ayrıca antibiyotiklerin çoğu karaciğer ve böbrekten atılırlar, gereksiz yere kullandığımız antibiyotikler bu organlarımız yorar ve normal işlevlerini yapmasını engeller.

Antibiyotiklerin minimum kullanım süreleri ne olmalıdır?

Antibiyotik kullanımının süresi antibiyotiğin çeşidine ve hastalığın türüne göre farklılık gösterebilir. 3 gün kullanılacak antibiyotik olduğu gibi 10-14 gün süre ile kullanılması gereken antibiyotiklerde vardır. Antibiyotik süreleri doktorun önerdiği süreden daha kısa olmamalıdır. Çünkü yetersiz tedavi hastalığın tekrarına ve tam iyileşememeye yol açabilir.

Antibiyotikler vücuttaki yararlı bakterileri öldürür mü?

Vücudumuzda bazı görevleri olan bakteriler vardır. Biz onlara flora bakterileri diyoruz. Antibiyotikler bu yararlı bakterileri de öldürebilir ve bu bakteriler ortamda bulunmadığında zararlı bakteriler daha kolay çoğalarak hastalık yapabilir.

Antibiyotik tedavisine başlandığında görülen hangi yan etkilerden sonra hemen doktora başvurulması gerekir?

Alerjik reaksiyon gelişmişse ve antibiyotik kullanım süresi 3 günü geçmesine rağmen hastalığın gidişatında iyileşmenin aksine daha da kötüye gidiş söz konusuysa hemen doktora başvurulması gereklidir.

Antibiyotiklerin vitaminlerle birlikte kullanılması gerekir mi? Yoksa vitaminler antibiyotiklerin etkisini azaltır mı?

Eskiden antibiyotiklerin mutlaka vitaminlerle birlikte alınması önerilirdi ama yapılan araştırmalar antibiyotiğin tek başına alınmasında bir sakınca olmadığını ve vitaminlerin ekstra bir yararı olmadığını göstermiştir.

Koruyucu antibiyotik kullanımı nasıl olmalıdır?

Koruyucu antibiyotik tekrarlayan idrar yolu enfeksiyonları, boğazda beta enfeksiyonu sonrası geçirilmiş kalp ya da eklem romatizmasında ve tıbbi olarak düşük bağışıklık sistemi saptanmış kişilerde kullanılabilir. Ama asla normal bireylerde hastalık gelişmesin diye koruyucu antibiyotik kullanılmaz.

Antibiyotik Kullanımında Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar

1. Antibiyotikler bakterileri öldürür. Vücudumuzdaki enfeksiyonlar genellikle virüs veya bakteriler nedeniyle ortaya çıkar. Antibiyotikler genellikle hayat kurtarıcı ilaçlardır. Ancak aşırı dozda kullanımları zararlı olabilir.

2. Antibiyotikler virüsleri öldürmez. Soğuk algınlığı ve öksürme gibi sağlık sorunları virüslere bağlı olarak ortaya çıkar. Bu nedenle antibiyotik almanın bir faydası olmayacaktır.

3. İşe yarayabilir düşüncesiyle bilinçsiz bir şekilde antibiyotik içmek oldukça zararlıdır. Sadece işe yaramamakla kalmaz vücudunuzun direnç geliştirmesine de sebep olabilir.

4. Antibiyotikler genellikle mide bulantısıi yorgunluk ve ateş basmasına neden olur.

5. Antibiyotikler bağırsak ve vajinadaki doğal savunma bakterilerini de öldürür. Bu nedenle antibiyotik kullanımı sonucu ishal gibi sorunlar baş gösterebilir.

6. Bakteriler antibiyotiklere dirençli hale gelebilir. Ne kadar sık antibiyotik kullanırsan direnç gösterme ihtimali o kadar artar. Bu nedenle antibiyotikler ASLA doktor kontrolü dışında kullanılmamalıdır.

7. Antibiyotik kullanımı sırasında probiyotik içeren besinler tüketmek ishal ihtimalini azaltabilir. Ayrıca yan etkilerin görülme ihtimalini en aza indirmek için doktorun belirttiği şekilde kullanmak çok önemlidir.

8. Antibiyotikler doğum kontrol haplarının etkisini ortadan kaldırır. Yani antibiyotik kullanırken hamile kalma şansınız doğar. Sürekli bir şekilde

doğum kontrol hapı kullanıyorsanız, doktorunuz veya dişçinizi bu konuda bilgilendirin.

9. Antibiyotikler ne şekilde etki ettiklerine bağlı olarak gruplandırılır ve 50 üzerinde çeşitleri bulunur. Genel konuşursak doktorlar belirli ve en yaygın antibiyotikleri kullanırlar. Bazı antibiyotikler ciddi rahatsızlıklar için kullanılır.

10. Antibiyotik kullanımının uygun olup olmadığı ‘kültür’ yöntemiyle denenebilir. Vücudunuzundan alınan bakteriler üzerine kaboratuvar ortamında yerleştirilen antibiyotiklerin etkisi gözlemlendikten sonra reçete yazılır.

İlaç Saklarken Doğru Bildiğiniz Yanlışlar

İlaçların muhafaza koşullarına dikkat etmediğiniz takdirde olumsuz sonuçlarla karşılaşacağınızı biliyor musunuz? Doktorunuzun verdiği ilaçların muhafaza koşullarına dikkat göstermemeniz sizi büyük bir tehlikeyle karşı karşıya bırakabilir.

İlaçlarınızı alırken eczacınızın verdiği bilgiyi dikkatle dinleyin ve anlaşılmayan bir nokta varsa tekrar tekrar sorun.

Her ilacın kutusu üzerinde yazan saklama koşullarına mutlaka uyun.

İlaç, evde saklamanız için size verilmiş bir ürün değildir, tüketilmesi gereken bir üründür. Ancak en büyük yanlış, şikayet hafifleyince ilacın yarım bırakılıp, kalanın günü gelir diye saklanmasıdır. Evde sadece basit yaralanmalarda kullanabileceğiniz pansuman malzemesi, basit ağrı kesici ve ateş düşürücü, bir de kronik hastaların sürekli kullandıkları ilaçlar dışında ilaç olmamalıdır.

Evinizde ilaç varsa bütün ilaçları buzdolabına koymayın. Her ilacın kutusu üzerinde saklama koşulu mutlaka yazar. Çoğu ilacın 25 0C’nin altında, oda ısısında, ısı ve ışık kaynaklarından uzakta saklanması yeterlidir.

Buzdolabında saklanması gereken ilaçlar buzdolabının kapağında değil iç raflarında saklanmalıdır. Çünkü buzdolabı kapağı buzdolabının iç ısısını aynen muhafaza edemez ve sık sık ısı değişikliği olur.

Sulandırılarak hazırlanmış ilaçları kesinlikle iki haftadan daha uzun süre saklamayın ve kullanmayın.

Doğum Kontrol Hapları ile İlgili Doğru Bildiğiniz Yanlışlar

Pek çok kadın, pek çok sağlık sorununda doğum kontrol haplarından faydalanmaktadır. Ve doğum kontrol hapları, sadece doğum kontrol amaçlı kullanılmamaktadır. Pek çok genç kızın da doğum kontrol haplarından faydalandığı görülmektedir. Çünkü doğum kontrol hapları, adet düzensizliği sorununu ortadan kaldırmaktadır. Doğum kontrol hapları, hormon dengeleyici olarak ve hormon düzenleyici olarak da kulanılırken, hac ya da umreye giden kadınların pek çoğu da, doğum kontrol haplarını adet geciktirici amaçlı olarak kullanmaktadırlar. Hayatımıza bu denli fazla girmiş olan doğum kontrol hapları hakkında bilinen pek çok yanlış vardır. Madem doğum kontrol haplarını bu denli çok kullanıyoruz, o halde doğum kontrol hapları ile ilgili yanlış bilgilerimizi de düzeltmemiz gerekmektedir. Bu yazımızda sizlere, doğum kontrol hapları ile ilgili doğru bilinen yanlışları; ve doğrularını anlatmaya çalışacağız...

Doğum kontrol hapları adet döngüsünü durdurur yönündeki bilgi tamamen yanlıştır. Az önce de belirttiğimiz gibi doğum kontrol hapları, bazen adet düzenleyici; bazen de adet geciktirici olarak kullanılmaktadır. Doğum kontrol hapları ise bu aşamada sadece hormonların dengelenmesini sağlamakta; ve rahim duvarının incelmesine yardımcı olmaktadır. Doğum kontrol hapları, herhangi bir yeni oluşum gerçekleştirmemektedir.

Doğum kontrol haplarının, her ilaçla birlikte alınabileceği bilgisi de tamamen bir yanlış bilgidir. Bir takım depresyon ilaçları vardır; doğum kontrol haplarının etkisini sıfıra düşürürler. Bu nedenle, bir çakışmanın söz konusu olduğundan bahsedilmesi, uzmanların, doğum kontrol haplarının etkisini hıalandıran depresyon ilaçlarının, hormonların görev yapamaz hale gelmesine neden olduğunu düşünmektedirler.

Doğum kontrol haplarının yan etkilerinin bir ömür boyu süreceği bilgisi de yanlıştır.

Doğum kontrol haplarının yan etkileri ilk üç ayın sonrasında ortadan kalkmaktadır.

Doğum kontrol hapları ile migren arasında bir bağlantı kuranlar da yanlış yolda ilerlemektedirler. Doğum kontrol hapları migreni tetiklemez; doğum kontrol haplarının migrene olan etkisi şu şekildedir: migren ağrıları zaten var olan kişiler doğum kontrol hapları da kullanırlarsa, felç riskleri ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle, daha farklı yöntemler için doktorlarından destek almaları gerekmektedir.

Doğum kontrol haplarının kanser riskini arttırdığı bilgisinin tamamen yanlış olduğunu söylersek, büyük bir yanılgıya düşeriz. Ancak, doğum kontrol haplarının rahim kanserini ve yumurtalık kanseri riskini azalttığı, yapılan ciddi araştırmalarla kanıtlanmıştır. Uzmanlar, aynı araştırmaları meme kanseri üzerinde çok fazla yapmamışlardır; ancak, doğum kontrol haplarının kanser hücrelerini uyarması sebebiyle, meme kanserine neden olabileceği düşüncesi, uzmanlar tarafından ortaya atılmıştır. Ailesinde meme kanseri olanların, doğum kontrol haplarından, geçerli bir araştırma yapılıncaya kadar uzak durmaları gerekmektedir.

Doğum kontrol hapları şişmanlatır ve cinsel soğukluğa neden olur şeklindeki bilgi de yanlıştır. Doğum kontrol haplarının yan etkileri arasında sadece zamansız kanamalar sayılmaktadır. Bunun dışında şişmanlatması gibi bir durum söz konusu değildir. Bununla birlikte, doğum kontrol haplarının cinsel soğukluğa neden olduğunu düşünenlerin yanısıra, cinsel isteği arttırdığı yönünde de araştırmalar yapıldığını belirtmeliyiz.

Doğum kontrol yöntemleri arasında yer alan doğum kontrol hapları ile spiraller arasında karşılaştırma yapıldığında, spirallerin daha güvenli olduğu söylenmektedir. Evet, doğumn kontrol yöntemleri arasında yer alan spiraller güvenlidir; ancak doğum kontrol hapları da spiraller kadar güvenlidir. Spiraller, doğum kontrol haplarına oranla çok daha ucuzdur. Spiral uygulanırken üç dakikalık adet sancısına benzer bir sancı hissedilir; sonrasında ise bir haftalık bir kanama durumu olabilir. Ardından, spiralin sizi rahatsız etmeyeceğini göreceksiniz.

Doğum kontrol yöntemleri arasında yer alan diyaframın, doğum kontrol haplarından daha etkili olduğu düşüncesi yanlıştır. Doğum

kontrol yöntemleri arasında yer alan diyafram, ilk doğumunu yapan kadınların rahim ağızlarının genişlemesi sebebiyle %32 gibi bir ciddi risk ile karşı karşıyadırlar. Prezervatif ile birlikte kullanılan diyafram, doğum kontrol hapları kadar etkili olabilir.

Doğum kontrol haplarının uzun süre kullanılmaması gerektiği bilgisi de yanlıştır.

Doğum kontrol haplarını bırakan kadınların %50 gibi ciddi bir oranı, doğum kontrol haplarını bıraktıklarından sonraki ilk üç ay içerisinde hamile kalmaktadırlar. Bu nedenle, doğum klontrol yöntemleri arasında doğum kontrol hapları tercih edilmişse, uzun süre kullanımda herhangi bir sakınca bulunmamaktadır.

Doğum kontrol haplarının, 40 yaşından sonra alınmaması gerektiği bilgisinin de yanlış olduğunu söyleyebiliriz. Doğum kontrol hapları, menopoza girilinceye kadar kullanılabilmektedir.

Maden Suyu ile İlgili Doğru Bildiğiniz Yanlışlar

Sağlıklı bir hayatın şartlarından biri de, vücuda ihtiyacı olan mineralleri temin etmek. İnsan vücudu, fonksiyonlarını doğru bir şekilde yerine getirebilmek için 80 den fazla mineral kullanıyor. Nasıl ki karalardan okyanusa doğru akan deniz suları bu esnada birçok zehirli maddeyi tesirsiz hale getiriyor, insanın dolaşım sistemindeki mineraller de benzer şekilde faaliyet gösteriyor. Hücreler, sağlıklı olabilmeleri ve fonksiyonlarını yerine getirebilmeleri için minerallere ihtiyaç duyuyor.

Vücudun dengesi için çok önemli olan minerallerin eksikliği, dengenin bozulmasına sebep oluyor. Peki vücut, mineral eksikliğini nasıl tamamlayacak? Hangi mineralleri hangi gıdalardan alacak? Ne yazık ki bugün yediğimiz besinlerin büyük bölümü bu minerallerden yoksun. Zira yıllar boyu aynı topraklarda aynı cins ürünler yetiştirildiği için, bu topraklar artık mineral bakımından eskisi kadar zengin değil. Vücudumuz için gerekli mineralleri almak için geriye tek kaynak kalıyor, o da maden suyu...

Çözünmüş halde mineral ve gaz ihtiva eden kaynak sularına ‘maden suyu’ adı veriliyor. Batıda her geçen gün maden suyu tüketimi artış gösteriyor. Avrupa’da kişi başına yıllık maden suyu tüketimi 24 litre civarında. Türkiye’de ise bu rakam henüz sadece 2.2 litre.

Sağlıklı bir hayat sürdürmede önemli rol oynayan maden suyu tüketimiyle ilgili ne kadar bilgi sahibisiniz?

İşte, maden suyu hakkında ‘doğru’ bildiğiniz ‘yanlışlar’ ve ‘yanlış’ bildiğiniz ‘doğrular’...

Maden suyuyla soda arasında ne fark vardır?

Maden suyu, ihtiva ettiği tüm mineraller ve karbondioksit gazıyla birlikte, yeraltındaki çatlaklardan yol bularak yeryüzüne çıkar ve tamamen doğaldır. Soda ise, su ve sudan yapılan içeceklere üretim esnasında karbondioksit gazı basılmasıyla elde edilen tamamen ‘soda’ olan bir içecektir.

Maden suyu asitli midir?

Halk arasında “asitli” denilen içeceklerden aslında kastedilen, içeceğin içindeki karbondioksit gazıdır. Karbondioksit gazı dilimiz ile temas ettiğinde geçici olarak tat algılayıcılarını uyuşturduğu için, içimi kolaylaştırmaktadır. Gazlı içecek üretiminde, çok özel proseslerle ve yüzde 99.99 saflıkta üretilen, gıda imalatı için özel karbondioksit gazı kullanılır.

Günde ne kadar maden suyu tüketebiliriz?

Doğal suların ihtiva ettiği zengin mineraller, vücudumuzda vitaminlerin fonksiyonlarına yardımcı olur. Muhtevasındaki zengin kalsiyum ve florür gibi mineraller dolayısıyla özellikle çocuklar, bayanlar ve yaşlıların daha fazla maden suyu içmeleri gerekir. Uzmanlar, günde en az 2 litre civarında su ve maden suyu gibi ‘yararlı sıvı’ tüketilmesini tavsiye ediyor.

Çocukların maden suyu içmesi zararlı mıdır?

Maden suyunun bilinen hiçbir zararı olmayıp, aksine vücudumuza sayısız yararı vardır. Büyüme çağındaki çocuklar, kalsiyum, demir, çinko, florür gibi minerallere yetişkinlerden daha fazla ihtiyaç duyar. Bu ihtiyaçlarını karşılamanın en iyi yolu, bolca süt ve doğal suları tüketmeleridir. Maden suyunun içerdiği kalsiyum kemik yapısının, florür ise ağız ve diş sağlığının gelişmesi için son derece yararlıdır.

Hamilelikte maden suyu içilir mi?

Hamilelik, beslenmeye özellikle dikkat edilmesi gereken bir dönem. İnsan vücudu, bebeği besleyebilmek ve gelişmesini sağlamak için, normalden daha fazla gıda, sıvı, mineral ve vitaminlere ihtiyaç duyar. Bu katkıyı doğal yoldan sağlayabilmek için, hamilelikte düzenli olarak maden suyu tüketimi tavsiye edilir.

Maden suyu cilde yararlı mıdır?

Maden suyunun ihtiva ettiği zengin mineraller, vücudumuzun birçok bölgesine olduğu gibi cilde de yararlıdır. Hatta piyasada, sprey şişelerine doldurulmuş ve yüze püskürtülerek kullanılan maden suları satılır.

Maden suyu böbrek taşı yapar mı?

Böbrek taşlarının oluşumunda ana sebep, yetersiz miktarda sıvı tüketimidir. Başka bir ifadeyle, hayatı boyunca yeterli ve düzenli

miktarlarda su ve maden suyu tüketmeyen insanlarda böbrek taşı oluşumu hızla meydana gelir. Bu duruma gelmiş ve böbreklerinde taş oluşmuş insanların maden suyu tüketmeleri tavsiye edilmez; ancak esas olan düzenli ve yeterli miktarlarda su ve maden suyu tüketerek vücudumuzu bu gibi etkenlerden korumaktır.

Sağlıklı bir yaşam için düzenli maden suyu tüketimi şart

Avrupa'da ve Türkiye'de kişi başına yıllık maden suyu tüketimi ne kadar?

Avrupa'da kişi başına yılda 24 litre maden suyu tüketilirken, bu rakam Türkiye'de 3 litrenin altında. Ülkemiz aslında Avrupa'nın doğal mineralli sular açısından en zengin coğrafyasına sahip; ancak yıllık 65 milyon litre olan bu kaynağın sadece yüzde 1'i şişeleniyor, yüzde 99'u boşa akıyor. Süt ve süt ürünleri tüketiminde de Avrupa ile aramızda benzer oranlar olduğu için, neticede ulusal beslenme kültürüyle bağlantılı ilginç tablolar ortaya çıkıyor. Örneğin, bu beslenme kültürü sayesinde Avrupalı kemik erimesi gibi hastalıkları nadiren duyarken, Türkiye'de belirli yaş ve cinsiyet gruplarında kemik erimesi oranları yüzde 30'larda yaşanıyor. Bunun en önemli sebebi, hayat boyunca düzenli olarak tüketilen süt ve doğal suların miktarlarındaki, dolayısıyla bu yolla alınan kalsiyum takviyesindeki büyük farklılık.

Maden suyu son kullanma tarihinden sonra bozulur mu?

Maden suyu, kapağı açılmazsa kesinlikle bozulmaz. Ürünlere son kullanma tarihi konulmasının tek sebebi, dolumdan sonra belirli bir süre geçtiği zaman kapak ve ambalajdan dışarıya karbondioksit gazı kaçması ve azalmasıdır.

Düzenli maden suyu tüketimiyle bazı hastalıklar arasında bağlantı var mıdır?

Maden suyunda zengin olarak bulunan minerallerden magnezyum, hücre içerisinde potasyumdan sonra en yoğun olarak bulunan katyondur. Hücre zarı, hücre içi ve hücre çekirdeğindeki birçok biyolojik olaylarda etkilidir ve kas ile sinirlerdeki elektrik uyarılarının iletilmesini sağlar. Kalp ve damar hastalıklarıyla çok ilgisi vardır. Enfarktüs geçiren insanlarda magnezyum

düşüklüğü tespit edilmiştir. Damar sertliğine yol açan damarlardaki yağ ve kalsiyum birikmesi de magnezyum eksikliğinden oluşur.

Sodyum, vücut sıvılarında en fazla bulunan elementtir ve sıvı dağılımıyla sıvı dengesinin düzenlenmesini sağlar. Ayrıca asit-baz dengesi ve sinir uyarılarının taşınması en önemli görevlerindendir.

Kalsiyum, vücudumuzda en fazla bulunan elementtir. Kemik yapısının yanı sıra kas kasılmalarının düzenlenmesine, sinir uyarılarının taşınmasına, hücre zarlarında iyon değişimine, hormonların, sindirim enzimlerinin ve nörotransmitterlerin salgılanmasına yardımcı olur. Yaşla ilgili kemik kayıplarını ve kırılmalarını önler. Kalsiyum, sadece süt ve doğal sularda bulunur. İçerisinde kalori ve kolesterol olmadığı için maden suyu, kalsiyum açısından süte en iyi alternatif olmaktadır.

Bikarbonat, sitrat, magnezyum, sodyum, flor ve kalsiyum, maden suyunda bulunan doğal dengeleriyle ürolojik hastalıkların seyri ve özellikle ameliyat sonrasında çok etkendir. Böbrek taşlarının tekrarlamasını önlemenin en kolay ve doğal yolu, maden suyunu bolca tüketmektir. Bikarbonatlı sular, alkali yapıları sayesinde mide asiditesini nötralize eder ve bu özelliği sebebiyle peptik ülser hastalığının tedavisinde önemli rol oynar. Yine fonksiyonel mide ve bağırsak hastalıklarında semptomları azaltıcı etkileri vardır.

Kalsiyum ve magnezyum içeren sular, stres sonucu gelişen ishal gibi şikayetleri önlemede de etkili olur.

Sülfatlı sular ise safra salgılarını ve akımlarını artırır. Kalsiyum zengini doğal mineralli sular, menapoz döneminde kadınlarda ve ileri yaşlarda erkeklerde kemik erimesinin önlenmesi ve tedavisinde yeterli kalsiyum desteği sağlanmasında önemli bir seçenektir.

Uyku ile İlgli Doğru Bildiğiniz Yanlışlar

Bugüne kadar uykusuzlukla ilgili birçok şey söylenmiştir. Bazen ılık bir odanın uykunuzu getireceği söylenirken kimi zaman da akşama doğru içilen çay veya kahvenin uykuyu kaçırdığı belirtildi. Peki bunlar ne kadar doğru?

✗ **YANLIŞ**

Uyumakta zorlanıyorsanız yapacağınız en iyi şey yatakta kalmaktır.

✓ **DOĞRU**

Bu uykusuzluk çeken kişinin durumuna bağlıdır. Uyku uzmanları bu konu üzerinde değişik düşünceler sunuyorlar. Fakat birçoğu sakin ve huzurlu olduğunuzda yatakta kalmanızı ve vücudunuzun ve zihninizin dinlenmesine izin vermenizi öneriyorlar. Ancak yatakta uzanmak sizi rahatsız ediyorsa, sizde gerginlik oluşturuyorsa kalkın ve uykunuz gelene kadar bir şeylerle ilgilenin.

✗ **YANLIŞ**

Ilık bir oda uykunuzu getirecektir.

✓ **DOĞRU**

Aslında bunun tam tersi doğrudur. Ulusal Uyku Derneği'ne göre, uyku için ideal oda sıcaklığı 12 ile 22 derece civarındadır. Bu geniş sıcaklık aralığı vücut sıcaklığınızın düşmesini ve uyku döngüsünün başlamasını sağlıyor. İyi bir hava sirkülasyonu, hafif battaniyeler ve ılık el ile ayaklar sağlıklı şekilde uykuya dalmanız için önemlidir.

✗ **YANLIŞ**

Öğleden sonra içeceğiniz bir fincan kahve uykunuzu kaçırmaz.

✓ **DOĞRU**

Kafein hassasiyetinize bağlı olmak üzere yaşınızı da göz önüne aldığınızda günün herhangi bir saatinde aldığınız kafein potansiyel olarak geceleri uykunuzu kaçırabilir. Vücudunuzun içtiğiniz kafeinin yarısını parçalaması 7 saat sürüyor ve kafein hassasiyetiniz zamanla değişiklik gösteriyor. Eğer geceleri uyuyamıyorsanız özellikle öğleden sonra kafein alımını ve hatta sabahları içtiğiniz kahve sayısını da azaltın.

✗ **YANLIŞ**

Gece yatmadan önce bol karbonhidratlı atıştırmalık yerseniz iyi uyursunuz.

✓ **DOĞRU**

Daha fazla karbonhidrat içeren besinleri yemek triptofan emiliminizi artırmanın ve serotonin üretimine yardımcı olmanın en iyi bir yoludur, bu da vücudun gevşemesine ve uykusuzluk sorunlarıyla baş etmenize yardımcı olur. Fakat yatma saatinden birkaç saat önce yenen herhangi bir şey yenmesinin uyku üzerindeki etkileri üzerinde çalışan bilim adamları, akşamları geç saate yenen yemeğin vücut sıcaklığını artırdığını, ancak sindirim sorunlarına yol açıp uykunuzu kaçırdığınız söylüyorlar

İşte uzmanlardan sağlıkla ilgili doğru bildiğiniz diğer yanlışlar

• Mandalina ve portakal gribe iyi gelir.

• İlacı aç ya da tok almak çok önemlidir.

• Cereyanda durunca hastalanırsın.

• Sarımsak tansiyonu düşürür.

• Terli terli su içilmez.

• İğne haptan daha tesirlidir.

• Taşta oturursan böbreklerini üşütürsün.

- Yağlı ellerle saçlarına dokunursan bitlenirsin.
- Çok ilaç almak insanı zehirler.
- İlaç alışkanlık yapar.
- Tansiyon yaşla artar.
- Dondurma yersen boğazın ağrır.
- Soğuk su içersen hastalanırsın.
- Antibiyotik ateş düşürür.
- Üzüntü kanser yapar.
- İlaç içerken ara vermek gerekir.
- Sinir kilo yapar.
- Diyet krakerler kilo yapmaz.
- Sağlıklı insan doktora gitmez.
- Doktor beni benden çok düşünür.
- Bazı insanlar su içse yarar.
- Hareketli çocuk akıllı olur.
- Balıkla yoğurt yersen zehirlenirsin.
- Midem çok büyük olduğu için çok yiyorum.
- Kan verirsen iştahın açılır, kilo alırsın.
- İyi doktor çok konuşmaz, çok soru sormaz.
- Yeni doğan bebeği tuzlarsan ileride teri kokmaz.
- Emzirirken hamile kalınmaz.
- İyi doktor sen bir şey demeden hastalığını anlar.
- Bebeği kundak yaparsan bacakları güzel olur.

- İyi doktor çok tahlil istemez.
- Şeker hastası çok yemek yer.
- Her hamilelikte anne adayı bir dişini kaybeder.
- Diyabetlinin kan verdiği kişi de şeker hastası olur.
- Yalnız tansiyon yükselince tansiyon ilacı kullanılır.
- Kurşun dökmek kötülükten ve hastalıktan korur.
- İyileşince ilaçlar bitmese de kesilmelidir.
- Adetliyken banyo yapılmaz.
- Şekerli yersen şeker hastası olursun.
- Kanser bulaşıcı bir hastalıktır.
- Yalınayak dolaşırsan ileride çocuğun olmaz.
- Acı turşu şekeri düşürür.
- Spiral mideye kaçabilir.
- İshal olunca az su içmek gerekir.
- Ateşli çocuğun üstünü sıkı örtmek gerekir.
- Sarılıklı kişinin alnına çizik atılırsa sarılığı geçer.
- Hamile kadın tavşan görürse çocuğu tavşan dudaklı olur.

GÜZELLİK

Cilt Bakımı ile İlgili Doğru Bildiğiniz Yanlışlar

Güzellik uğruna ayna karşısında geçirilen zamanları bir düşünün. Ne kadar çok değil mi? Üstelik bu kadar uğraş bazen boşa çıkabiliyor. Nedeni, makyaj konusunda çoğu zaman doğru bildiğimiz yanlışlar...

✗ **YANLIŞ**

Göz altlarına sivilce kapatıcı uygulanabilir.

✓ **DOĞRU**

Göz altlarınıza uyguladığınız kapatıcının bunun için özel üretilmiş olması ve kaliteli bir ürün olmalıdır. Yani, sivilce kapatıcınızı asla göz altlarınıza sürmeyin. Aksi halde çok hassas olan göz altı derisinin kurumasına ve kırışmasına sebep olursunuz.

✗ **YANLIŞ**

Yorgun yüzü renklendirin.

✓ **DOĞRU**

Akşamdan kalma ya da uykusuzluk durumlarında hemen solgun yüzü renklendirmek için makyaj yapılır. Ancak böyle zamanlarda fazla renklenmek doğru değil. Özellikle kırmızı tonları yüzü daha da yorgun gösterir, kızarıklıkları belirginleştirir. Böyle zamanlarda pastel tonları tercih edilmelidir. Göz kapaklarınızda açık renk far kullanılmalı ve fazla allık sürülmemelidir.

✗ **YANLIŞ**

‘İkisi bir arada’ cilt bakım ürünleri kullanın.

✓ **DOĞRU**

Cilt temizliğinde temizleme sütü ve toniğin bir arada sunulduğu bakım ürünlerinden ziyade temizleme kremi/jeli ve toniği ayrı ayrı kullanılmalıdır. Çünkü çoğumuza önemsiz gibi gelse de tonik cilt temizliği için önemli bir unsurdur. Makyaj kalıntılarını temizleyerek cildin ph dengesini sağlar. Bu nedenle cilt bakımını garantiye almak için ürünler ayrı ayrı kullanılmalıdır.

✗ **YANLIŞ**

Peeling yapıp cildi arındırın**.**

✓ **DOĞRU**

Peeling yöntemiyle cildi arındırıp soymak akneye yatkın ciltlerde aşırı yağlanmaya sebep olur. Bu nedenle sorunlu bir cilde sahipseniz cilt doktoru tarafından tavsiye edilmediği sürece peeling yapmayın. Onun yerine cildinize haftada bir buhar banyosu yapmayı deneyin. Hassas ciltler içinse peeling işlemi irritasyona yol açabilir.

✗ **YANLIŞ**

Elmacık kemiklerine allık sürün.

✓ **DOĞRU**

Her yüz tipinde elmacık kemikleri üstüne allık sürmek doğru değildir. İnce, uzun bir yüze sahipseniz allığınızı elmacık kemiklerinin altına sürün. Geniş bir yüze sahipseniz elmacık kemiklerinize uygulayabilirsiniz. Ancak allığınızı yanaklarınıza yedirdikten sonra diğer bölgelerle aşırı renk farkı oluşmaması için allık fırçanızı alnınıza, çenenize ve burnunuzun üzerine de hafifçe dokundurun.

✗ **YANLIŞ**

Nemlendirici sonrası makyaj yapın.

✓ **DOĞRU**

Özellikle yağlı cilde sahipseniz nemlendiricinin hemen ardından makyaja başlamadan evvel biraz bekleyin. Çünkü zaten yağlı olan cilt, nemlendiricinin hemen sonrasında sürülen fondöten ve pudrayı kusar; bu da hem çirkin bir görüntü oluşturur, hem de makyajınızın kısa ömürlü olmasına neden olur.

✗ **YANLIŞ**

Alt göz kapağına siyah kalem çekin ve rimel sürün.

✓ **DOĞRU**

Alt göz kapağına siyah renk kalem çekmek gözlerinizi birbirine yakınsa daha orantısız gösterebilir. Üstüne üstlük bir de alt kirpiklerinize rimel sürerseniz bu size korkmuş bir ifade kazandırır. Bundan korunmak için göz altlarınızda siyah renk yerine ifadenizi sertleştirmeyecek renkte kalem kullanmayı deneyin.

✗ **YANLIŞ**

Sivilceleri kurutmak için cildinize sabun sürün.

✓ **DOĞRU**

Sabun, sadece sivilceyi kurutmakla kalmaz cildinizi de kurutur. Yani hiç de sağlıklı değildir. Sivilcelerinizden bir an evvel kurtulmak istiyorsanız cilt temizliğinizi ihmal etmeyin.

Diyet ile İlgili Doğru Bildiğiniz Yanlışlar

✗ **YANLIŞ**

Şeker açlık duygusuna yol açar.

✓ **DOĞRU**

Vücudumuza aldığımız şeker bize sadece kalori verir. Bunun dışında vücut için hiçbir faydası yoktur. Şeker yenildiği zaman insulin salgılanımı uyrılacağı için açlık hissi uyandırır. Diyet yapan insanlar kan şekerlerinin düştüğünü bahane ederek şeker alımına ihtiyaçları olduğunu düşünürler. Oysa vücuda alınan tüm besinler ve şekerler glikoza dönüşmektedir. Bu yüzden kişi hiç şeker yemese de diyete bağlı olarak kan şekeri düşmez.

Şeker haricinde kullanılan tatlandırıcılar da insan vücudunda ciddi sağlık sorunlarının nedenleri arasında yer alabiliyor. Uzun süre ve çok yüksek düzeyde alınan tatlandırıcıların kanser yapıcı etkisi olduğu görülmüştür. Bu ürünlerin insülin salınımı üzerinde şeker kadar etkileri yoktur, bu yüzden normal şekerden daha iyi oldukları düşünülebilir. Rafine beyaz şeker yerine, daha az kalori içeren ve mineral tuzlarla vitaminler açsından da daha zengin olan balı tercih etmek organizma açısından çok daha yararlıdır.

✗ **YANLIŞ**

Zayıflama rejimlerinde önemli olan günde ne kadar kalori alındığıdır.

✓ **DOĞRU**

Kalori hesabı yapmak zayıflamak isteyen bir kişi için şarttır ama kalorinin nasıl alındığı önemlidir. Vücuda alınan kalorinin %12-15’i proteinlerden, %25-30’u yağlardan ve %50-60’ı karbonhidratlardan gelmelidir. 1 gram yağ 9 kalori, 1 gram protein ve karbonhidrat 4 kalori vermektedir. Vücuda alınan karbonhidratların ve proteinlerin fazlası da yağ olarak depo

edilmektedir. Bütün kalorilerin vücutta yaptığı etki ve kiloya dönüşme özelliği aynı değildir. Örneğin aldığımız karbonhidrat, protein ve yağlar kalori olarak harcanabilmesi için glikoza dönüşmektedir ilk önce glikoza dönüşen grup karbonhidratlardır. Daha sonra yağlar ve proteinler glikoza dönüşür. Alınan kalori harcanan kalorideen daha az ise harcanamayan glikozlar yağa dönüşerek vücudun değişik yerlerinde depo edilir. Kadınlarda daha çok kalçada depolanırken, erkeklerde göbekte depo edilir.

✗ **YANLIŞ**

Atıştırmak formu bozmaz.

✓ **DOĞRU**

Gün içinde yemek zamanları dışında bir şeyler yiyor ve normalde 3 öğünden aldığınız kaloriyi 4,5 hatta 6 küçük öğünde alıyorsanız bu atıştırmalar bir sorun yaratmaz. Çünkü bu şekilde bir beslenme düzeni aşırı kalori almamanızı ve vücudunuzun her öğünde sindirim olayı için daha çok kalori harcamasını sağlar. Fakat her öğününüzde yemeniz gerektiği kadar yedikten sonra abur cubur atıştırıyorsanız, bu elbette kilo almanıza neden olacaktır.

✗ **YANLIŞ**

Tuz şişmanlatır.

✓ **DOĞRU**

Tuz, vücudun su tutmasına yol açar ancak vücuttaki yağ oranlarıyla hiçbir ilgisi yoktur. Buna karşılık aşırı tuz kullanımı suyla beraber kişide şişkinlik hissine yol açabilir. Bu yüzden özellikle adet dönemi öncesinde tuz kullanımında aşırıya kaçılmaması tavsiye edilir. Öte yandan tuzun iştah açıcı etkisi göz önünde tutulduğunda özellikle rejim yaparken neden tuzdan kaçınılması gerektiğide ortaya çıkar. Dolayısıyla tuzun kilo alımı üzerinde doğrudan değil, dolaylı bir etkisi vardır.

✗ **YANLIŞ**

Sık yapılan ağır rejimler metabolizmayı bozmaz.

✓ **DOĞRU**

Ağır rejimler sadece metabolizmayı değil sindirim sisteminizi de bozar. Önce aşırı bir kısıtlama, dolayısıyla ani kilo verme, ardından da aşırı yasaklar yüzünden kontrolün kaybedilmesi ve ani kilo alımı gibi bir kısır döngüye girildiğinde metabolizma sarsılır. Bunun sonucunda da çok doğal olarak aşırı kilo riski artar. Buna bağlı olarak kişide yeme ihtiyacının tamamen ön plana çıktığı pek çok patolojik sorun ortaya çıkabilir. Bu durumda yapılması gereken; yavaş kilo verdiren, kişiyi korkunç yasaklar içinde boğmayan ve hem yemek hem de rejim olayını yaşamın tek unsuru haline getirmeyen rejimlere yönelmektir.

✗ **YANLIŞ**

Çok su içmek zayıflatır.

✓ **DOĞRU**

Belli bir diyet ve egzersiz programına bağlı olmadan çok miktarda su içmenin zayıflatıcı bir etkisi yoktur. Buna karşılık rejim yaparken, özellikle su, bitkisel çaylar gibi bol miktarda (en az 1,5 litre) sıvı alınması vücutta biriken toksinlerin atılmasını kolaylaştırmak açısından yararlı olacaktır. Gün içinde hafif bir açlık hissettiğinizde bir büyük bardak su içmek belki de o an için iştahınızı kesebilir ve sizi gereksiz kaloriler almaktan koruyabilir. Özellikle mineral tuzlar açısından zengin suların tercih edilmesi, rejim sırasında vücutta bazı besinlerin tüketilmesine bağlı olarak ortaya çıkan eksikliklerin giderilmesine yardımcı olabilir.

✗ **YANLIŞ**

Zayıflamak için suyu öğün aralarında içmek gerekir.

✓ **DOĞRU**

Zayıflamak için suyu yemeklerden önce içmek gerekir. Yemek öncesi içilen su mide kapasitesini dolduracağı için tokluk hissi verecektir ve yenilen yemek miktarını azaltacaktır. Yemek aralarında içilen su ise iştah açabilir. Ayrıca sıvı tüketmeden ya da az miktarda sıvı alarak yediğiniz bir yemekte daha çabuk doyarsınız. Ancak lifli yiyeceklerin, bir miktar sıvıyla tüketilmesi lifin şişerek hacim oluşturmasını ve tokluk hissi vermesini sağlayacağı için bu tip besinlerin sıvı gıdalarla veya suyla birlikte alınmamasında yarar vardır.

✗ **YANLIŞ**

Sıcak ortamlar zayıflatır.

✓ **DOĞRU**

Sauna gibi sıcak ortamlarda terlemeyle kaybedilen, yağ değil sudur. Bu gibi sıcak ortamlar organizmanın toksinlerden arınmasını, kasların gevşemesini, kırgınlığın atılmasını sağlar ama sizi zayıflatmaz.. Mutlaka soğuk suyla yapılan bir duşla tamamlanması gereken sauna seansları, kalp damar, solunum ve dolaşım sistemi hastalıkları olan kişiler için uygun değildir. Ayrıca kilo kaybetme açısından bakacak olursak soğuk, sıcaktan çok daha etkilidir. Örneğin 18 derece suyla yapılacak bir banyo dakikada 7,2 kalori harcamanızı sağlar.

✗ **YANLIŞ**

Alkol şişmanlatır.

✓ **DOĞRU**

Bütün alkollü içecekler, hatta içerdiği tannin gibi maddeler sayesinde diğerlerinden daha iyi olduğu iddia edilen şarap bile, az ya da çok oranda kalori içerir. 1 kadeh şarapta 85 kalori varken, 1 kadeh rakıda 335 kalori vardır. Ayrıca alkol alımına bağlı olarak tüketilen diğer besin maddelerinin de (kızarmış patates, cips, mezeler vs.) vücutta gereksiz bir kalori ve yağ deposu olarak kalacağını unutmamak gerekir.

✗ **YANLIŞ**

Diyet ürünleri zayıflatmaya neden olur.

✓ **DOĞRU**

Diyet ürünleri zayıflamayı sağlamaz, ancak bu ürünlerin zayıflamaya yardımcı oldukları bilinmektedir. Tabii hangi besin maddesinden söz ettiğiniz de önemlidir.

✗ **YANLIŞ**

Kepekli ekmeklerin kalorisi düşüktür.

✓ **DOĞRU**

Halk arasında yanlış bilinen konulardan biri de kepek, çavdar gibi tahıllarla yapılan ürünlerin kalori değerlerinin buğdaya göre daha düşük olduğudur. Oysa ki kepek, çavdar, buğday unu ile yapılmış ürünlerin kalori değerleri aynıdır aradaki tek fark ise besleyici değerleridir.

✗ **YANLIŞ**

Diyet ve diyabetik ürün aynıdır.

✓ **DOĞRU**

Diyet ürünler müadil ürüne göre kalorisi azaltılmış üründür, ancak diyabetik ürün şeker yerine tadlandırıcı kullanılarak üretilen şeker içermeyen ürünlerdir. Diyabetik ürünlerde çoğu zaman azalan karbonhidrat miktarına paralel olarak yağ miktarı artabilir. Mutlaka etiketlere dikkatle bakmalı, kalori miktarlarını hesaplarken de bir paketin gramajı ile etiket bilgilerindeki çoğunlukla 100 grama göre verilen kalori değerleri karşılaştırılmalıdır

✗ **YANLIŞ**

Gece yemek yemek şişmanlatır.

✓ **DOĞRU**

Bunun bir kanıtı olmadığını söyleyen Rosenbloom, gece ya da gündüz alınan toplam kalorinin önemli olduğunu, ve gece ya da gündüz yenen yemeklerin kalorisinin hesaplanması gerektiğini belirtti.

✗ **YANLIŞ**

Kan şekerini yükselten yiyeceklerden uzak durun.

✓ **DOĞRU**

Rosenbloom, yiyeceklerin karbonhidrat seviyelerine göre ayarlanabileceğini söyleyerek, kilo kaybetmek ya da kan şekerinizi dengeli tutmak için bunun tek strateji haline getirilmemesini önerdi.

✗ **YANLIŞ**

Yüksek fruktozlu mısır şurubu kilo artışına neden olur.

✓ **DOĞRU**

Araştırmacılar, 2003 yılında obezitenin yüksek fruktozlu mısır şurubu kullanımıyla arttığına dair açıklama yaptıklarında, Rosenbloom bunun yanlış olduğunu açıkladı. Bunu destekleyen herhangi bir kanıt olmadığını savunan Rosenbloom, Amerikan Medikal Derneği’nin geçtiğimiz günlerde yüksek fruktozlu mısır şurubunun obeziteye katkıda bulunmadığını açıkladığını söylüyor.

✗ **YANLIŞ**

Kafein sağlıklı değil.

✓ **DOĞRU**

Rosenbloom, kafeinin ünlü zindelik veren etkisinin yanında Parkinson hastalığı ve gut gibi bazı hastalıklar üzerinde olumlu etkileri olduğunu gösteren deliller bulunduğunu belirterek, “Ancak düzenli olarak kafein tüketen insanlarda, kafein su kaybına yol açmaz” dedi.

✗ **YANLIŞ**

Az şişmanlatan yiyecekler daha iyidir.

✓ **DOĞRU**

Bazı insanlarda kilo kontrolü için yağ gramının hesaplanmasının işe yaradığını, ancak bazılarında bunun geçerli olmadığını belirten Rosenbloom, “Kalp hastalığı, diyabet ve metabolik sendromlu hastalar için karbonhidrat kesilerek tekli doymamış yağ gibi çok az miktarda sağlıklı yağ ilavesi yapılabilir,” dedi.

✗ **YANLIŞ**

Daha az sodyum yiyin, tuzlu yiyeceklerden uzak durun, sofra tuzu yerine deniz tuzu kullanın.

✓ **DOĞRU**

Tat alma duyusunun her zaman sodyum ve deniz tuzunu fark edemeyeceğini ya da diğer gurme tuzları sofra tuzundan daha sağlıklı olmadığını açıklayan Rosenbloom, işlenmiş birçok yiyeceğin çok fazla tuz içerdiğini ve bu nedenle yiyeceklerin etiketlerinin kontrol edilmesi gerektiğini öneriyor.

✗ **YANLIŞ**

Günde çok fazla su içmek kilo kaybına neden olur.

✓ **DOĞRU**

Suyun kilo kaybettirdiğine dair bir kanıt olmadığını belirten Rosenbloom, "Çorba gibi su içeren yiyecekler, sizi tamamen doyurur. Fakat sadece su içmek aynı etkiyi yapmaz. Susuzluk ve açlık mekanizmamız iki farklı şeydir" dedi.

✗ **YANLIŞ**

Tam hububatlar, rafine edilmiş ve arıtılmış olanlardan daha sağlıklıdır.

✓ **DOĞRU**

Tam hububatların sağlıklı bir seçim olduğunu ifade eden Rosenbloom, "Fakat rafine edilmiş hububatları da terk etmenize gerek yok. İkisinden de biraz yemelisiniz."

✗ **YANLIŞ**

Şeker çocuklarda davranışsal sorunlara yol açar.

✓ **DOĞRU**

Birçok çocuk için, 'Çocuklar şeker yediklerinde daha coşkulu, hareketli oldukları söylenir,' tezi üzerine Rosenbloom, şeker yemeseler dahi çocukların bazen daha hiperaktif davrandıklarını gösteren araştırmalar olduğunu belirtiyor.

✗ **YANLIŞ**

Protein, atletler için çok önemli bir besin.

✓ **DOĞRU**

Atletlerin hareketsiz insanlardan daha fazla proteine ihtiyacı olduğunu doğrulayan Rosenbloom, "Ancak düşünüldüğü gibi çok proteine ihtiyaçları yok. İlave olarak protein almalarına gerek yok, yedikleri besinlerle bol miktarda protein alıyorlar," dedi. Fakat zamanlama sorunu yaşadıklarını belirten Rosenbloom, ağırlık antrenmanından sonra atletlerin yaklaşık 8

gram protein tükettiklerini ve bunu küçük bir kutu az yağlı çikolatalı süt ile karşılayabileceklerini açıkladı.

Estetik Cerrahi ile İlgili Doğru Bildiğiniz Yanlışlar

✗ **YANLIŞ**

Botox yılan zehridir.

✓ **DOĞRU**

Botox bakteriden elde edilen sıradan denebilecek bir ilaçtır. Neredeyse bütün antibiyotikler aynı yöntem ile elde edilir ve hepsi bakterilerin kendilerini korumak için salgıladıkları maddelerdir. Yılanlar ile bir alakası bulunmamaktadır.

✗ **YANLIŞ**

Botox felç yapar.

✓ **DOĞRU**

Botox verilen kaslar üç ile altı ay arasında sinirlerden uyarı alamaz ve hareketsiz kalır. Daha sonra hiçbir şey olmamış gibi eski hareketlerine devam ederler.

✗ **YANLIŞ**

Botox ifadesiz bir yüz yapar.

✓ **DOĞRU**

Botox büyük ölçüde alına uygulanmaktadır. Buradaki hareketsizlikte sadece kaşlarınızı çatmanıza engel olur ki, bu sadece ifadeyi yumuşatır. Karakter rolleri oynayan bir aktör değilseniz ifadenizde ki bu değişiklik kimseyi rahatsız etmez.

✗ **YANLIŞ**

Botox bir dolgu maddesi gibi dudakları, yüzü şişirir.

✓ **DOĞRU**

Botox verilen bir bölge şişmez. Botox dolgu maddesi değildir. Dolgu maddeleri ayrı bir gruba girmektedirler.

✗ **YANLIŞ**

Botox doğal değildir ve sağlığa zararlıdır.

✓ **DOĞRU**

Botoxun bilinen hiçbir yan etkisi ve zararı bulunmamaktadır. Aspirin ne kadar doğal değilse botoxta o kadar değildir.

✗ **YANLIŞ**

Estetik dikiş ile iz kalır.

✓ **DOĞRU**

Toplum genelinde estetik cerrahların bir yeri kestikleri zaman hiç bir iz kalmayacağı kanısı mevcuttur. Bu maalesef yanlış bir inanıştır. İnsan vücudunda bir yer kesilirse mutlaka bir iz ile iyileşir. Ama bu izin süresi cerrahiyi gerçekleştiren doktora bağlı olarak değişkenlik gösterir.

✗ **YANLIŞ**

İnsan karnına liposuction yaptırırsa bundan sonra aynı yağlar sırtta birikir.

✓ **DOĞRU**

Birikmez. Bu ameliyatta amaç yağı değil bu yağı depolayan yağ hücrelerini almaktır. Depolanacak yer bulunamayınca yağlar metabolik

artıklar olarak atılır. Sizin ile aynı yemekleri yiyip hiç kilo almayan arkadaşlarınızın sizden en büyük farkları vücutlarındaki yağ hücresi sayısının daha az olmasıdır.

✗ **YANLIŞ**

Liposuction ameliyatından sonra kilo alınırsa ameliyat yapılan yerlerde çukurlar oluşur.

✓ **DOĞRU**

Oluşmaz. Bu ameliyat sonrası çukurlar, girinti çıkıntılar oluşmaması gerekir. Daha sonra kilo alındığında da o bölgede bir değiiklik olmaması beklenir.

✗ **YANLIŞ**

Bir ben alınırsa kötü huylu hale döner.

✓ **DOĞRU**

Bu yanlış efsane kim bilir kaç insanın hayatına mal olmuştur. Benler takip edilir ve şüpheli olanlar zamanında alınır ve tahlile yollanırsa cilt tümörü gelişme ihtimali ortadan kalkar. Kötü huylu bir bir ben alındığı zaman değil alınmadığı zaman tehlikelidir. Bu tür konularda doktorunuza güvenin, çevrenizdekilerin söylediklerini çok ciddiye almayın.

✗ **YANLIŞ**

Estetik burun ameliyatından sonra bazen burun düşer.

✓ **DOĞRU**

Düşmez. Ameliyat sonrasında burunda şişlik oluşur. Bu şişlik ilk başlarda burun şeklini kamufle eder. Yaklaşık 6 ay sonra şişlikler azalınca gerçek burun şekli ortaya çıkar ve o güne kadar güzel gözüken burnun aslında

“düşük” olduğu anlaşılır. Yani burun düşmez, sadece gerçek şekli ortaya çıkar.

Saç Bakımı ile İlgili Doğru Bildiğiniz Yanlışlar

✗ **YANLIŞ**

Saçları uçlarından sık sık kestirmek daha hızlı uzamasını sağlar.

✓ **DOĞRU**

Saçlar kestirseniz de kestirmeseniz de yaklaşık olarak 1,5 cm uzar. Saçlar yazın belki daha çok uzayabilir ama bunun makasla değil hormonlarla ilgisi vardır. Saçlarınızı uçlarından aldırmak sadece daha iyi bir görünüm sağlar.

✗ **YANLIŞ**

Stres saçlarınızı dökebilir!

✓ **DOĞRU**

Saçlarınız hemen hemen her zaman günde 50 ila 120 tel arasında dökülür. Boşanma, işinizi kaybetme, sağlıkta bozulma gibi büyük stres faktörleri belki birkaç tel daha saç kaybetmenize neen olabilir. Dökülmeye neden olan diğer etkenler ise hamilelik veya antibiyotiklerdir. Dökülen saçların yerine yenirleri birkaç hafta sonra kesinlikle yeniden çıkacaktır.

✗ **YANLIŞ**

Şampuanı değiştirmek saçlarınızı daha sağlıklı yapar!

✓ **DOĞRU**

Bu tez gerçekçi gelse de uzmanlar sadece buna güler. Hiçbir ürün saç telleri arasındaki farklılıkları gideremez.

Favori şampuanınız saçlarınızda her zaman aynı etkiyi gösterir. Eğer yağlı saçlarınız varsa veya çabuk kirlenen saçlarınız varsa, iki haftada bir bunu gideren şampuanlar kullanabilirsiniz.

✗ **YANLIŞ**

Eğer beyaz bir saçı kopartırsanız o bölgede daha çok beyaz saç oluşur.

✓ **DOĞRU**

Bu doğru değildir ancak beyaz saçı kopartmak da kötü bir alışkanlıktır. Saç köklerine zarar verebilir, enfeksiyona neden olabilir veya iz bırakabilir.

✗ **YANLIŞ**

Saçlarına fön çekmezsen veya sarmazsan daha sağlıklı olur.

✓ **DOĞRU**

Bigudiler 5 dakika içinde saçlarınızı şekillendirir ve hareketlendirir. Şimdilerde saçı koruyan şekillendirme yöntemleri oldukça yaygın.

✗ **YANLIŞ**

Gerçekten temiz saçlara sahip olmak için; Saçlarını iyice köpürtmen, durulaman ve tekrar etmen gerekir.

✓ **DOĞRU**

Bir kez yıkamak saçınızın yeterince temiz olmasını sağlar.

✗ **YANLIŞ**

Saçlarınızı soğuk suyla köpürterek yıkamak saç tellerinize parlaklık verir.

✓ **DOĞRU**

Bu sizi uyandırabilir ama saçlarınızın daha parlak görünmesine faydası olmaz.

✗ **YANLIŞ**

Saç boyatmak büyük zararlara neden olabilir.

✓ **DOĞRU**

Evde veya güzellik salonlarında kullanılan bugünün ürünleri, saçları zayıflatmaz. Önemli olan saçlarınızı iyi boyayabilecek veya perma yapabilecek profesyonel biri tarafından uygulanmasıdır.

✗ **YANLIŞ**

Bazı cilt bakım ürünleriyle saçlarınızı dipten uca iyileştirebilirsiniz..

✓ **DOĞRU**

Çatlaklar için olan ürünler sadece çatlak için kullanılır. Balmumu veya silikon içeren bu ürünlerin faydası yoktur. Saçlarınızın sadece daha kolay şekil almasını sağlar ve yumuşatır.

✗ **YANLIŞ**

Her gün saçlarınızı en az 100 kere fırçalamalısınız.

✓ **DOĞRU**

Saçlarınızı sadece şekillendirmek için fırçalayın. Fazla fırçalamak saç tellerinizin zayıflamasına neden olabilir.

✗ **YANLIŞ**

Beyaz saç asla dökülmez.

✓ **DOĞRU**

Diğer renkteki saçlar gibi, beyaz saçlar dökülebilir. Renk değişimi, saç dökülme oranını etkilemez. Beyaz saçların daha az ya da çok dökülmesi söz konusu değildir.

✗ **YANLIŞ**

Jöle kullanmak zararlıdır, saçları döker.

✓ **DOĞRU**

Jöle, saç spreyi ya da köpük gibi ürünler başına saç dökülmesine yol açmaz.

✗ **YANLIŞ**

Babanızın saçları dökülüyorsa, sizin de dökülme sorunu yaşayacağınız kesin**.**

✓ **DOĞRU**

Genetik özelliklerin yarısı anneden, yarısı babadan gelmektedir. Bu nedenle yanlız babaya bakılarak kesin bir yargıya varılamaz. Anne tarafından gelen genetik zemin, anne tarafının erkek akrabalarından gelen genler tarafından belirlenir.

✗ **YANLIŞ**

Saçlarınızı ne kadar sık uçlarından kestirirseniz, o kadar çabuk uzar.

✓ **DOĞRU**

Saçları sık olarak uçlarından kestirmenin çabuk uzaması üzerine değil ancak sağlıklı görünmesi üzerine etkisi olabilir.

✗ **YANLIŞ**

Saçları sıcak su ile yıkamak köklere zarar dökülmeyi hızlandırır.

✓ **DOĞRU**

Saçları sıcak su ile yıkamak saçlara zarar vermez.

✗ **YANLIŞ**

Ekilen saçlara özel bir bakım uygulamak gerekir.

✓ **DOĞRU**

Ekilen saçlar herhangi bir özel bakım istemez.

✗ **YANLIŞ**

Saçlarımızı ne kadar çok fırçalarsak o kadar güçlenir.

✓ **DOĞRU**

Aksine sık fırçalamak mekanik travma etkisi yapacağı için saçlarda dökülmeye bile yol açabilir.

✗ **YANLIŞ**

Her saç kökünde tek bir saç teli vardır.

✓ **DOĞRU**

Her kökte 1-4 (ortalama 2.5) saç teli bulunur.

✗ **YANLIŞ**

Uzun saç, kısa saça oranla daha fazla dökülür.

✓ **DOĞRU**

Dökülen uzun saç kısa saça oranla daha gözle görülür olur.

✗ **YANLIŞ**

Ne kadar kısa kestirirsek saçımız o kadar gür çıkar.

✓ **DOĞRU**

Hayır. Ne kadar kestirirseniz kestirin, kök sayısı sabit kalacaktır.

✗ **YANLIŞ**

Saç tipim yağlı!

✓ **DOĞRU**

Çoğu kişi saçlarının ince, kalın ya da normal olup olmadığını anlayabilir. Genellikle insanların saç derisi yağlı ve saçların uç kısımları saç derisine göre daha kurudur. Bu nedenle saç derisini esas alarak saç derisinin türüne göre bir şampuan kullanmak ve daha kuru olan saç uçları için de uygun bir saç kremi seçmek gerekir. Bazı yanılgılardan dolayı insanlar kendi saç tiplerini belirleyemiyorlar. Örneğin saçını haftada bir yıkayan kişiye saç tipini sorduğumuz zaman yağlı diyor. Saçınızı haftada bir yıkarsanız, elbette yağlanır. Oysa bir saçın yağlı tipine girmesi için sabah yıkanıp, akşama doğru yağlı görünmesi gerekir.

✗ **YANLIŞ**

Köpüren Şampuan daha iyidir.

✓ **DOĞRU**

Şampuanın köpürme miktarı içinde kullanılan köpürtücü maddelere ve kullanılan suyun sıcaklığına bağlıdır. Ayrıca saç ne kadar kirliyse, şampuan o kadar az köpürür. Su ne kadar sert ve kireçliyse, o kadar fazla şampuan kullanmak gerekir. Köpürme, şampuanın çok fazla temizlediği anlamına gelmez. Ayrıca şampuan işlemini uyguladıktan sonra, saçın çok iyi durulanması gerekir. Krem işlemini uygularken, kullandığımız saç kremi

herhangi bir bakım özelliği taşımıyorsa saç derisine temas etmeyecek şekilde sadece uç kısımlara uygulanabilir.

✗ **YANLIŞ**

Şaçlarınızı sabunla yıkayın.

✓ **DOĞRU**

Saçı yıkarken kesinlikle sabun kullanılmamalıdır. Çünkü sabun saç tellerinin kurumasına ve üstündeki küçük canlı hücrelerin ayrılmasına neden olur. Saç derisinin asit seviyesi ciltten daha fazla asit içerir. Bu nedenle bazik özellikli sabun saç için kesinlikle tavsiye edilmez.

✗ **YANLIŞ**

Saçları sık toplamanın zararı yoktur.

✓ **DOĞRU**

Bayanlar saçlarını neden toplarlar biliyor musunuz? Çünkü artık saçın yıkanma zamanı gelmiştir. Bu durum saça çok zarar verir. Özellikle sıkı tokalarla toplamak,saç teli hücrelerinin sıkışmasına yol açar ve saçlar kırılır. Hanımlar saçlarını çok gergin bir şekilde topluyorsa belli bir zaman sonra alında ve şakaklarda saç dökülmesi sorunuyla karşılaşabiliyorlar. Saçları genelde toplamak yerine, açık bırakarak saç telleri hücreleri ve deri hücrelerinin hava almasını sağlamak gerekir.

✗ **YANLIŞ**

Saçınızı herhangi bir saç fırçasıyla tarayabilirsiniz.

✓ **DOĞRU**

Herhangi bir saç fırçası veya tarağa baktığımız zaman kılların arasında ek yerleri olduğunu görürüz. Bu ek yerleri saç tellerinin zarar görmesine neden olur. Ayrıca bazı saç fırçalarının kıllarındaki veya tarakların dişlerindeki

pürüzler uzun süreli kullanımla kaybolur. Ancak bu arada saça oldukça zarar verir. Bu nedenle tek parçadan imal edilmiş taraklar tercih edilmelidir. Saç fırçası alırken kıllarını inceleyin. Kılların üzerinde hiçbir pürüz olmamasına dikkat edin. Tarakların dişleri de mümkün olduğunca geniş olmalıdır. Saçınızı tararken nemli veya ıslak olasına dikkat edin. Saç kuruyken taranırsa saç kırılır ve zaman içinde kurumasına neden olur.

✗ **YANLIŞ**

Saçları her gün yıkamak dökülmesine neden olur.

✓ **DOĞRU**

Saçları sık sık yıkamak dökülmesine değil, tam tersine yağlanmasına neden olabilir. Tabii bu her saç tipi için geçerli değil. Düz ve ince telli saçlar her gün yıkanmadığı sürece çok yağlı görünebilir, bu yüzden bu tip saçlara sahip kadınların saçlarını her gün yıkamalarından başka çareleri yok. Diğer saç tiplerine sahip kadınların ise haftada iki ya da üç kez yıkamaları yeterli olacaktır. Ancak burada kullandığınız şampuanın da etkisi büyüktür.

✗ **YANLIŞ**

Haftada bir kez gerçekleştirilen derin nemlendirici bakımlar, saçta meydana gelen hasarları tedavi eder.

✓ **DOĞRU**

Aslında bir anlamda doğru ama derin nemlendirici bakımların saçınızı yıkarken kullandığınız saç kremlerinden hiçbir farkı bulunmuyor. Bir anlamda saçınızı nemlendirmek arabanızı cilalatmaya benziyor. Kusurlar kapanıyor ve daha parlak görünüyor ama değişen sadece dış görünüm, içerisi hâlâ aynı olduğundan pek tedavi edici etkiye sahip değil. Saç sadece nem kazandığı için kısa süreliğine rahatlıkla taranabiliyor ve daha az elektrikleniyor.

✗ **YANLIŞ**

Saç uçlarını ne kadar sık keserseniz o kadar çabuk uzar.

✓ **DOĞRU**

Her saç telinin hücreleri birbirinden ayrıdır ve her birinin kırılmasının nedeni kendi içerisindeki ölü proteinlerdir. Saç uçlarını kesmeniz ölen proteinlerin tekrar canlanmasına yardımcı olmadığı gibi, kesim gerçekleştiği saç diplerini bildiren özel bir mekanizma da bulunmuyor. Saçlarınızın uzamasını sağlayan da saç dipleri olduğuna göre ayda bir kuaföre gidip servet harcamanızın hiçbir faydası yok. Sadece kırıklar yok olduğu için saç daha bakımlı bir görünüme sahip oluyor.

✗ **YANLIŞ**

Saç fön makinesiyle kurutulduğu zaman elektriklenme meydana gelir.

✓ **DOĞRU**

Aslında bu teori tam anlamıyla yanlış sayılmaz. Ancak suçun tamamını fön makinelerini atmamak gerekiyor. Her ne kadar yoğun miktarda ısı saçı nemsiz bırakıp keratinini yok ediyorsa; elektriklenmesine tek başına neden olmuyor. Islak saçı fırça yardımıyla zorlayarak taramak ve fön makinesini saça tuttuğunuz mesafede yardımcı etkenler arasında yer alıyor ama korkmayın yeni nesil fön makinelerindeki ayarlar ile artık bu soruna da son vermek mümkün.

✗ **YANLIŞ**

Yumurta sarısı, zeytinyağı, mayonez ya da avokado saç için ideal nemlendirici bakımlardır.

✓ **DOĞRU**

Yağ içerikli besinler ve yağlar saçın nemlendiğini hissetmenize neden oluyormuş gibi görünse de aslında sadece saç tarafından, parlak ama yağlı görünmesine neden oluyor. Bu yüzden evde kendi tarifinize göre bir nemlendirici hazırlamak yerine, markaların geliştirilmiş ürünlerinden birini

denemenizde fayda var. Sonuç olarak bu ürünler saçın yapış yapış olmasına neden olmuyor.

Tırnak Güzelliği

Yanlışlar

- Doktora göstermeden çıkmayan tırnakları kesmeye çalışmak.

- Tırnakları çok kısa kesmek, acı vereceği gibi enfeksiyonlara da sebep olabilir.

Doğrular

- Tırnakların etrafındaki ölü derileri geriye itmek için bir krem veya losyon sürülmelidir.

- Tırnaklar hep aynı yönde törpülenmelidir.

- Tırnaklar tamamıyla kuru olduğuna kanaat getirinceye kadar asetonun fazlalıklarını alınmalı ve parmakların arasına pamuk koyulmalıdır.

- Baş parmaktan başlayarak oje sürülmelelidir. - Tırnakların kuruması için 4 dakika beklenmelidir.

- Asit cildinizin pH dengesini korur. Yaklaşık 3.5 lt suyun içine 1 bardak sirke koyarak, ayaklarınızı içinde bekletin. Nasırlarınız yumuşayacak ve ayak kokusundan da kurtulacaksınız.

Cımbız Kullanma Rehberi

Kaşlar yüzdeki en dikkat çekici odaklardan birisi olup yüz hatlarını ortaya çıkarır. Aynı zamanda güzelliğinize gölge düşürebilecek kadar da etkilidir. “Kaş yapayım derken göz çıkarmak” istemiyorsanız, önerilere kulak verin.

Yanlışlar

- Kaşlarınızın altından fazla almaya çalışın, yoksa kaşlarınız birbirinden çok uzak görünür.

- Gün ışığı, kaş almak için en iyi ışıktır. Bu nedenle bir cam kenarında olmalısınız. Küçük bir el aynası kullanmalısınız.

- Hassas bir cımbız kullanmalı ve ilk önce dağınık kaşları almalısınız.

- Kaş kemiğinizi kendinize rehber olarak alın ve kaşlarınızı o hizada alın.

- Yüzünüzdeki akneleri sakın sıkmaya çalışmayın. Cildinize zarar verir ve cildinizin mikrop almasına neden olabilirsiniz.

- Peeling maskelerini tercih etmemelisiniz. Çünk üdaha fazla derinin soyulmasına neden olur.

- Ellerinizi antibakteriyel bir sabunla yıkayın.

- Kaynayan bir sudan 20 cm uzakta durarak, buharın etkisiyle yüzünüzü tüm kirlerden arındırabilirsiniz.

- Ardından cilt tipinize uygun bir yüz maskesi kullanın. Karma ciltler "T bölgesi" ve kuru bölgeler için ayrı kremlere ihtiyaç duyar.

- Akneye sebep veren tuzlu, ekşili, baharatlı, yağlı yiyeceklerden ve et ürünlerinden kaçınmanız gerekiyor. Daha çok sebze, salata ve meyve ile soğuk içecekleri tercih edin.

- Uzmanlar günde 10 bardak su içilmesini tavsiye ediyor.

Kusursuz Bacaklar

Yanlışlar

- Bacaklarınızdaki tüylerden kurtulmanın bir çok yolu var. Eğer ağdayı tercih ediyorsanız, ağdanın çok sıcak olmamasına dikkat etmelisiniz. Kullanmadan önce avucunuzun içi ile ağdanın sıcaklığını kontrol edin.

- Bacaklarınızı yıkayın, bir havlu ile kurutun ve nemlendirici sürün.Ardından pudra dökün. Bir süre bekledikten sonra ağda yapmanız gereken yerleri sarışın bile olsanız rahatlıkla görebilirsiniz.

- Ağda yaparken yanınızda buz bulundurmanızda fayda var. Herhangi bir kızarıklık ya da morluğa karşı, üzerine hemen buz sürmeniz yararlı olur.

GEBELİK

Gebelik ile İlgili Doğru Bildiğiniz Yanlışlar

✗ **YANLIŞ**

Gebelikte jinekolojik muayene zararlıdır!

✓ **DOĞRU**

Hiçbir yakınma olmasa bile gebeye, kadın-doğum doktoruna ilk başvurduğu zaman genel bir jinekolojik muayene yapılmasında fayda vardır. Bu muayene sırasında papsmear alınması, olası enfeksiyonların ortaya çıkarılması, genital bölgede doğumu riskli hale sokabilecek patolojik durumların saptanması mümkündür. Jinekolojik muayene düşük riskini artırmaz.

✗ **YANLIŞ**

Gebelikte birkaç tane sigaranın zararı olmayabilir!

✓ **DOĞRU**

Gebelikte içilen sigara bebeğe zararlıdır. Günlük içilen sigara sayısı arttıkça sigaraya bağlı, düşük doğum tartılı bebek gibi normal dışı durumların ortaya çıkma riski artar. Bu yüzden gebe kalmayı planladığınız andan itibaren ya da en geç gebe kaldığınızı öğrendiğiniz andan itibaren sigarayı bırakınız.

✗ **YANLIŞ**

Sık yapılan ultrasonun bebeğe zararı vardır!

✓ **DOĞRU**

Ultrason insan kulağının duyamayacağı ses dalgalarıyla çalışmaktadır. Bugüne kadar bu ses dalgalarının canlı dokuya zarar verdiği yönünde bir bulguya rastlanmadığından gebelik esnasında yapılan ultrasonun anne adayına ve bebeğe bir zarar vermediğini rahatlıkla söyleyebiliriz. Problemli gebeliklerde gerektiğinde fetus gelişimini ve sağlığını takip etmek için periyodik kontroller dışında ultrason takipleri yapılması faydalıdır.

✗ **YANLIŞ** (kısmen)

Gebelikte saçların boyatılması zararlıdır!

✓ **DOĞRU**

Gebelikte saç boyatılması için organ gelişiminin bittiği üç ay sonrasını beklemekte fayda vardır. Zira boya esnasında ve özellikle de ‘dip boya’ olarak tabir edilen işlem esnasında kullanılan kimyasal maddeler saçlı deriden kana ve buradan da bebeğe ulaşabilmektedir. Saç boyatılmasının bebek üzerindeki etkileri konusunda şu anda fazla bir çalışma olmadığından bu önlemleri almak şu an için en mantıklı yol gibi gözükmektedir. Perma ise gebeliğin hiçbir döneminde uygulanmamalıdır.

✗ **YANLIŞ**

Gebelikte diş tedavisi yapılamaz!

✓ **DOĞRU**

Gebelikte diş hekimine rutin kontrollere gitmeye devam ediniz. Kontrollerden birinde eğer diş hekiminin bir müdahale yapması gerekirse bu müdahalenin ilk üç aylık dönem geçtikten sonra yapılması tercih edilir. Ancak abse tedavisi gibi bir durum söz konusuysa bu acil bir durumdur ve mutlaka tedavi edilmelidir.

✗ **YANLIŞ**

Gebelikte cinsel ilişki zararlıdır!

✓ **DOĞRU**

Gebelikte bir problem olmadığı ve özel bazı durumlar sözkonusu olmadığı sürece gebeliğin hiçbir döneminde cinsel ilişki sakıncalı değildir.

✗ **YANLIŞ**

Gebelikte ilk ayda görülen leke tarzı kanamalar olağan sayılabilir!

✓ **DOĞRU**

İlk 3 ayda görülen kanamalar düşük tehlikesi belirteci olabileceği için mutlaka doktora başvurarak ultrasonografi ile bebeğin gelişimi ile ilgili bilgi almak gerekmektedir.

✗ **YANLIŞ**

Annenin aşırı hareketliliği, ağır kaldırması veya yükseğe uzanmak düşüğe sebep olabilir!

✓ **DOĞRU**

Erken gebelikte ortaya çıkan düşüklerin %50´sinden fazlası bebekte tesadüfi olarak ortaya çıkan ve tekrarlayıcı özelliği bulunmayan kromozom anomalilerine bağlı meydana gelir. Dolayısıyla düşüklerin birçoğu ‘doğal seleksiyondur’

✗ **YANLIŞ**

Tüm gebelik boyunca gebelerin vitamin hapları alması gereklidir!

✓ **DOĞRU**

Gebelikte bazı özel durumlar hariç düzenli vitamin kullanımına gerek yoktur. Düzenli beslenerek, gebelik dönemi boyunca ihtiyaç duyduğunuz vitaminlerin tümü alınabilir. Düzensiz beslenip vitamin ilaçlarına güvenmek yanlıştır. Ancak erken gebelik dönemindeki şiddetli bulantı ve kusmalarda

ve ileri derecede beslenme yetersizliği gösteren gebelerde ise düzenli beslenme tavsiyelerine ek olarak vitamin tedavisi elbette verilmektedir.

✗ **YANLIŞ**

Kan testleri normalse ve yeterli beslenme söz konusu ise gebenin demir ilaçları almasına ihtiyacı yoktur!

✓ **DOĞRU**

Demir içeriği yüksek gıdalarla beslenilse bile, gebelikte ihtiyaç duyulan demiri alabilmek için belli bir gebelik haftasından sonra düzenli olarak demir içeren ilaçlar kullanmalısınız. Alacağınız demirin bebeğin demir depolarının oluşmasında önemi bulunmaktadır. Çoğul gebeliği bulunan, kansızlık bulguları gösteren, ya da gebeliğin sonlarına gelmiş olmasına rağmen demir ilaçları kullanmamış anne adaylarının daha yüksek dozlarda demir tedavisi alması gerekebilir.

✗ **YANLIŞ**

Gebelikte tuz kısıtlması gereklidir!

✓ **DOĞRU**

Gebelikte vücutta sıvı tutulması gebeliğin normal seyrinin bir parçasıdır. Gebeliğin genellikle 20. haftasından sonra ortaya çıkan ve yüksek tansiyon ve ödemle kendini belli eden Preeklampside ani kilo alımı ve sıvı tutulması tuz alımıyla ilgili değildir. Gebelerin yemeklerine normal sınırlarda tuz katmalarında bir sakınca yoktur.

✗ **YANLIŞ**

Gebelikte araba kullanmak sakıncalıdır!

✓ **DOĞRU**

Gebeliğin son haftalarına kadar dikkatli bir şekilde, emniyet kemeri mutlaka takılarak araba kullanılabilir ancak gebeliğe bağlı olarak reflekslerde zayıflama olabileceğinin göz önünde tutulması gerekmektedir.

✗ **YANLIŞ**

Gebelik esnasında ilaç kullanılamaz!

✓ **DOĞRU**

Gebelik süresince gelişen bulantı-kusma, üstsolunum yolu enfeksiyonu, idrar yolları enfeksiyonu, mide şikayetleri gibi bazı durumlarda bebek üzerine olumsuz etkisi olmadığı saptanmış birçok ilaç güvenle kullanılabilmektedir. Özellikle ilk üç aylık dönem bebeğin organlarının geliştiği dönem olduğundan ve son dört haftalık dönem de bebeğin doğumuna yakın dönem olduğundan bu dönemler ilaç kullanımında özen gösterilmesi gereken dönemlerdir.

✗ **YANLIŞ**

Gebelik döneminde karında oluşan çatlakları önlemek için kullanılan kremlerin düzenli kullanılması çatlak oluşumuna karşı kesin çözümdür!

✓ **DOĞRU**

Bu ilaçların karın çatlaklarının oluşumunu önlemesi garanti olmamakla beraber, cildin kurumasını önleyerek ve ciltteki kollajen liflerinin elastikiyetini koruyarak çatlakların olabilecek en düşük seviyede oluşmasına önemli katkıları vardır. Ancak, gebelikte çatlak oluşumu ailesel özelliklere ve kişinin kendi özelliklerine bağlı olarak kişiden kişiye değişir. Aşırı kilo alımı, dengeli beslenmeme durumlarında kremler kullanılsa dahi çatlak oluşumu engellenememektedir.

✗ **YANLIŞ**

Gebelik esnasında evdeki kedi veya köpeği uzaklaştırmak gerekir!

✓ **DOĞRU**

Kedilerin ve özellikle de sokağa çıkarılan kedilerin en büyük tehlikesi bazılarının dışkılarında toksoplazma adı verilen ve doğmamış bebekte enfeksiyon yarattığında ciddi durumlara yolaçabilen bir parazitin bulunabilmesidir. Ev kedilerinde bu parazit nadir görülmekle beraber bu parazit kedinin dışkısıyla bulaştığından önlem olarak kedinizin dışkı kabını başka birinin değiştirmesini sağlayabilirsiniz. Kediyi sevmenizde, ona dokunmanızda bir sakınca yoktur. Köpeklerin en büyük tehlikesi ise ‘köpek kisti’ adı verilen ve yine bir parazit tarafından oluşturulan sıklıkla karaciğer yerleşimli kistlerin oluşumuna neden olabilmeleridir. Gebelikte bu enfeksiyon geçirildiğinde enfeksiyonun bebek üzerinde olumsuz bir etki yaratması beklenmemekle birlikte yine de köpeğinizin bakımını başka birinin üstlenmesinde fayda vardır.

✗ **YANLIŞ**

Bilgisayar monitöründen yayılan ışınların bebek üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir!

✓ **DOĞRU**

Bugüne kadar yapılan çalışmalar bilgisayardan yayılan ışınların iyonize edici olmamaları nedeniyle gebelik üzerinde olumsuz bir etki olmasının beklenmediğini düşündürmektedir. Ancak araştırmalar devam etmektedir. Bu yüzden kendi monitörünüze ve yakınınızda bulunan monitörlere filtre takılmasını sağlamanız ek bir önlem alma açısından yeterli görünmektedir.

ÜREME

Üreme İle İlgili Doğru Bildiğiniz Yanlışlar

✗ **YANLIŞ**

Doğacak bebeğin cinsiyetini anne belirliyor.

✓ **DOĞRU**

Bayanın genetik yapısı 46XX şeklindedir ve tüm hücrelerinde x kromozomu vardır. Erkeklerin genetik yapısı ise 46xy'dir. Dolayısıyla bazı sperm hücrelerinde x bazılarında ise y kromozomu vardır. Y kromozomu taşıyan bir sperm yumurtayı döllerse erkek bebek, x kromozomu taşıyan bir sperm yumurtayı döllerse kız bebek oluyor. Dolayısıyla doğacak bebeğin cinsiyetini bayan değil, erkek belirliyor. Tüp bebek ile seçilip yumurtaya enjekte edilen spermin genetik yapısına ise bakılamıyor. Ancak oluşan embriyonun genetik yapısı incelenerek kız ya da erkek olduğu belirlenebiliyor. Cinsiyet seçimi ülkemizde sadece tıbbi sebeplerle yapılabiliyor.

✗ **YANLIŞ**

Kanser hastaları çocuk sahibi olamazlar.

✓ **DOĞRU**

Kanser tedavisi; cerrahi, kemoterapi veya radyoterapi şeklinde uygulanıyor. Bu tedaviler, sperm ve yumurta gibi üreme hücrelerini üreten testis ve yumurtalığa hasar verebiliyor. Bu nedenle tedavi öncesinde hastadan doku veya hücreler alınıp -196°C de dondurularak ileride kullanılmak üzere saklanabiliyor. Bu yenilik çocuk yaştaki kanser hastalarına da umut oluyor. Kanser olan hastanın evli olduğu durumlarda tüp bebek teknolojisiyle embriyo elde etmek ve bunu aynı şartlarda dondurarak saklamak çok daha başarılı sonuçlar alınmasını sağlıyor.

İyileşme tamamlandığında embriyo annenin rahmine transfer edilerek hamilelik elde ediliyor.

✗ **YANLIŞ**

Cinsel ilişkide bulunmamak veya hamile kalmamak yumurtaları koruyor.

✓ **DOĞRU**

Kız çocukları yumurtalıklarında bir milyon civarında rezerv, yani biyolojik çeyiz ile doğuyor. Ergenlik ile birlikte adet kanamaları ve yumurtlamaları başladığında her ay bir yumurta üretilirken, neredeyse bin tanesi ise ölüyor. Ve bir gün bu biyolojik çeyiz tükeniyor. Sanılanın aksine cinsel hayat, hamilelik sayısı veya doğum kontrol hapı kullanımı bu seyri değiştiremiyor.

✗ **YANLIŞ**

Genetik hastalığı olanlar sağlıklı bebek sahibi olamazlar.

✓ **DOĞRU**

Genetik hastalıklardan bazıları, hem anneden hem de babadan gelen hastalıklı gen olmasını gerektirirken, bazıları ise tek bir hastalıklı gen ile ortaya çıkabiliyor. Böyle durumlarda tüp bebek işlemi uygulanıyor ve embriyolar laboratuar ortamında elde ediliyor. Genetik bölümde incelenen embriyoların hangisinin sağlam, hangisinin hasta ve hangisinin taşıyıcı olduğu “Preimplantasyon Genetik Tanı” yöntemiyle tespit edilerek uygun embriyolar rahme transfer ediliyor. Aynı yöntem sayesinde risk grubunda olan 35 yaşından büyük bayanlar da Down sendromu olmayan sağlıklı bebekler doğurabiliyor. Preimplantasyon Genetik Tanı ile ailedeki hastalıklı bireye doku ve organ bağışı yapabilecek şekilde genetik uyumu olan bebek de elde edilebiliyor.

✗ **YANLIŞ**

Sperm sayımında hiç sperm bulunmayan erkekler baba olamazlar.

✓ **DOĞRU**

‘Azospermi’ adı verilen bu durum 2 ana nedenle oluşuyor: Birincisi, üretilen spermin çıkış yollarının tıkalı olması. Bu durumda testislerden biyopsi ile sperm elde etmek yüzde 100 oranında başarı sağlıyor. Elde edilen sperm ya eşinin yumurtasına enjekte edilerek embriyo oluşturuluyor ya da dondurularak saklanabiliyor. İkincisi ise çok az sperm üretildiği için sperm bulunamayan erkekler. Bu durum bazı genetik hastalık ya da enfeksiyon nedenliyle oluşuyor. Bu sorunu yaşayan erkeklerde bile ‘Mikro Tese’ yöntemiyle mikroskop altında biyopsi yapılarak sperm bulunabiliyor.

✗ **YANLIŞ**

İlk tüp bebek denemesi başarılı olmaz.

✓ **DOĞRU**

Ülkemizde Mart 2010 tarihindeki bir yönetmelikle ana rahmine transfer edilen embriyo sayısına düzenleme ve sınırlama getirildi. Bu düzenlemeye göre; 35 yaşından daha genç bayanlarda 1. denemede ve 2. denemede 1 embriyo, diğer tüm durumlarda ise 2 embriyo verilebiliyor. Çoğul hamilelikleri azaltmaya yönelik bu uygulamanın tüp bebekteki hamilelik şansını da bir miktar azaltması beklenebilir. Ancak transfer edilecek embriyonun çok dikkatli seçimi, ‘metabolomics’ yöntemi uygulaması veya 5. gün embriyo (blastokist) transferi gibi yöntemlerle hamilelik oranı eski düzeylerde tutulmaya çalışılıyor. Zaten tüp bebek ekibinin en büyük isteği de daha ilk denemede tekil bir hamilelikelde etmek.

✗ **YANLIŞ**

Doğum kontrol hapları kısırlığa yol açıyor.

✓ **DOĞRU**

Eski doğum kontrol hapları içinde yer alan progestinler ödem ve kilo artışına yol açıyordu. Ancak günümüzün modern hapları bu tarz yan etkiler

oluşturmuyor. Modern doğum kontrol hapları çok düşük doz bayanlık hormonu östrojen ve kaliteli progestin, yani yumurtlama hormonu içeriyor. Kullanılmaya başlandığında yumurtalıklar dinlenmeye çekiliyor ve yumurtlamayla birlikte yumurtalıkların yaptığı tüm hormon salgılaması duruyor. Kaynağı bayanın kendi yumurtalıkları olan erkeklik hormonu androjen de salgılanmıyor; bunun sonucu olarak tüylenme ve sivilceler azaldığı gibi, adet düzensizliği sorunu da kayboluyor. Doğum kontrol haplarının kısırlık yapmaları da mümkün değil. Çünkü etkileri zaten sadece 1 gün sürdüğü için her gün alınmaları gerekiyor; bırakılınca da etkileri hemen kayboluyor.

✗ **YANLIŞ**

İlk hamileliğini kürtajla aldıran bayanlar bir daha hamile kalamazlar.

✓ **DOĞRU**

Gerektiği derinlikte, rahim içine zarar vermeden yapılan, içeride parça kalmayan ve enfeksiyon için önlemleri alınmış kürtajlar sonraki hamileliği zarar vermezler. Ancak, yine de hatırlatmak gerekir ki kürtaj bir aile planlama yöntemi değildir. Kürtaj bebeğin anormal olduğu durumlarda, hamileliğin anne hayatını tehdit ettiği durumlarda ve tecavüz gibi istenmeyen hamilelik durumlarında uygulanması gereken bir yöntem. Hamilelikten korunmak için modern yöntemleri tercih etmeniz gerekiyor.

✗ **YANLIŞ**

Hamileliği önlediği için doğum yapmamış bayana spiral takılmaz.

✓ **DOĞRU**

Spiral enfeksiyon yapmıyor ama enfeksiyon varmış gibi bir reaksiyon doğuruyor. Bu reaksiyon nedeniyle salgılanan maddeler de rahim içini hamileliğe uyumsuz hale getiriyor. Bu etki spiral durdukça devam ediyor, çıkarılınca düzeliyor. Ayrıca, bazı spirallerdeki bakır sperm öldürücü etki yapıyor. Hormonlu spiraller aynı zamanda rahim ağzı salgı yapısını ve rahim içini değiştirerek hamileliği önlüyor. Damar veya karaciğer hastalığı

gibi çeşitli nedenlerle diğer yöntemleri kullanamayan doğum yapmamış bayanlara da spiral takılabiliyor. Ancak, her 6 ayda bir kontrol edilmesi gerekiyor.

✗ **YANLIŞ**

İstediğim her yaşta çocuk doğurabilirim.

✓ **DOĞRU**

Türkiye'de ortalama menopoz yaşı 48 yıldır. Ancak menopozdan 10 yıl öncesinden başlayarak hem doğal, hem de tüp bebek yoluyla hamile kalmak zorlaşmaya başlıyor. Öyle ki 20 yaşındaki bir bayanın bir aylık cinsel beraberlik sonrası hamile kalma şansı yüzde 25 iken bu şans 40 yaşında yüzde 5'e kadar düşüyor. Dolayısıyla "çocuk da yaparım kariyer de" sıralamasında çocuğun biyolojik olarak öncelikli olması gerekiyor. Çünkü bazı bayanlarda gelişen erken menopoz bu planları daha da alt üst edebiliyor. Ayrıca yumurtalıkta çikolata kisti ve sık ameliyat geçiren bayanlar

ise bu konuda daha da dikkatli olmalılar.

BESLENME

Beslenme ve Yemek ile İlgili Doğru Bildiğiniz Yanlışlar

Günlük hayatta sıklıkla yediğimiz gıdalarla ilgili yapılan birçok hata var. Bunlar yanlış beslenmeye yolaçıyor.

Birçok insan, sağlıklı yaşamak için yemek seçimlerine özen gösterir.Çocuklar için seçilen yemeklerin protein ve mineral açısından zengin olmasına dikkat edilir.

Hastalandıklarında çeşit çeşit karışımlar hazırlanır ki çabuk ayağa kalkabilsinler. Aynı şekilde eşler birbirine, öğrenciler ev arkadaşlarına hastalandıklarında iyi bakabilmek için ellinden geleni yapar. Ancak sağlıklı olduğunu düşünerek tükettiğimiz yiyecek ve içecekler bazen yanlış beslenmemize neden olabiliyor. Üstelik doğru bildiğimiz bu yanlışlar yalnız hastalık durumlarında yapılmıyor.

Günlük hayatta sıklıkla yediğimiz gıdalarla ilgili yapılan birçok hata var. Et yemeklerinin yanında ayran içmek, yemek arasında su içmemek, balı sıcak su veya sütle karıştırmak bunlardan yalnızca birkaçı.

✗ **YANLIŞ**

Balığın yanında yoğurt yemek zehirler.

✓ **DOĞRU**

Bilinenin aksine balık tazeyse yoğurtla birlikte yenilmesinde sakınca yok. Zehirlenmenin sebebi yoğurt değil, balığın içinde bulunan ‘histamin’ proteini. Bu madde yoğurtta da olduğundan, birlikte yenildiğinde vücuttaki ‘histamin’ miktarı artabiliyor ve alerjik durumu olan kişilerde kızarıklığa ya da kaşıntıya neden olabiliyor. Balığınızın tazeliğine güveniyorsanız, yoğurtla birlikte tüketmenizin hiçbir sakıncası yok.

✗ **YANLIŞ**

Pekmeze yoğurt veya süt eklemek çok faydalıdır.

✓ **DOĞRU**

Genellikle anneler faydalı olduğunu düşündüğü için çocuklarına yedirdikleri pekmeze yoğurt veya süt katar ya da tam tersi süte pekmez ekler. Hâlbuki sütün içinde bulunan kalsiyum, pekmezde bulunan demirin emilimini azaltıyor. Demir, C vitamini ile birlikte tüketildiğinde emilim artıyor ve C vitamini demirin vücutta daha iyi kullanılmasını sağlıyor. Bu sebeple pekmez, süt yerine portakal suyu ile karıştırılırsa çok daha faydalı olacaktır.

✗ **YANLIŞ**

Et yemekleri yanında ayran içmek daha sağlıklıdır.

✓ **DOĞRU**

Et yemeklerinin yanında ayran içmek vazgeçilmez geleneklerimizdendir. Fakat yukarıda anlattığımız nedenden dolayı et ve ayranı ya da yoğurdu bir arada tüketmemek gerekiyor. Etteki demirin emilimini, ayrandaki kalsiyum azaltıyor. Eğer et yemeklerini de C vitamini ile birlikte yerseniz emilim artacaktır. Mesela et yemeğinin yanına, içinde maydanoz ve biber olan bol limonlu bir salata hazırlayabilirsiniz. Böylece C vitamini açısından zengin olan maydanoz, biber ve limon sayesinde etteki demirden maksimum fayda sağlarsınız.

✗ **YANLIŞ**

Ispanağı yoğurtla birlikte yemek gerekir.

✓ **DOĞRU**

Ispanakta da demir vitamini olduğundan yoğurtla yememeniz gerekenlerden. Sadece ıspanağı değil, içinde demir olan yiyecekleri kalsiyumla tüketmeyin.

✗ **YANLIŞ**

Yemek yanında su içmek kilo aldırır.

✓ **DOĞRU**

Birçoğumuz yemek yerken su içmenin kilo aldıracağını düşünürüz. Ne kadar susasak da su içmeyi yemekten 1-2 saat sonrasına saklarız veya yemeğe başlamadan içeriz. Kulaktan dolma bu inancın tersine yemek sırasında su içmek kilo aldırmaz, tam tersi iştahı yatıştırmaya yardımcı olur. Yalnızca sindirim sorunu olanlar yemek sırasında su içmemeli.

✗ **YANLIŞ**

Aç karnına limonlu, sirkeli su veya greyfurt suyu içmek zayıflatır.

✓ **DOĞRU**

Kilo problemi olan birçok insan, aç karnına sirkeli, limonlu su veya greyfurt suyu içmenin zayıflatacağını düşünür. Suya eklenen limon veya greyfurt, C vitamini içeriği dolayısıyla, güne başlarken kendini iyi hissetmenizi sağlayabilir. Ancak bu uygulamanın ne yazık ki zayıflatıcı hiçbir etkisi yok. Hatta sindirim sisteminizde rahatsızlık varsa sirkenin zararlı etkileri de olabilir.

✗ **YANLIŞ**

Zeytinyağı, katı yağlar gibi kilo aldırmaz.

✓ **DOĞRU**

Zeytinyağı kalp ve damar sağlığı için faydalı olsa da kilo yapmabakımından diğer yağlardan farksız. Zeytinyağı da olsa margarin de olsa bütün yağların 1 gramı 9 kalori enerji veriyor. Yani zeytinyağı da gereğinden fazla tüketildiğinde kilo yapıyor.

✗ **YANLIŞ**

Balı sıcak sütle karıştırmak faydalıdır.

✓ **DOĞRU**

Kendimizi biraz kötü hissettiğimizde, grip olacağımızı düşündüğümüzde hemen aklımıza gelir sıcak suya bal ve limon karıştırıp içmek. Sıcak sıcak içmeye önem verdiğimiz bu karışımın boğazlarımıza iyi geleceğini düşünürüz. Sıklıkla yaptığımız bu yanlış, aslında baldaki protein, mineral ve enzimlerin kaybedilmesine neden oluyor. 43 derecenin üzerinde ısıya maruz kalan bal, tüm besin değerini yitiriyor ve sıcak suyun, sütün ya da çayın içinde yalnızca tatlandırıcı işlevi görüyor. Bu nedenle balı ılık su, süt veya meyve suyu ile tüketmeye özen gösterin.

✗ **YANLIŞ**

Kolesterolü artırır diye yumurta yememek**.**

✓ **DOĞRU**

Yumurta anne sütünden sonra en kaliteli protein kaynağı olarak kabul edilir. Bu sebeple hiçbir sağlık problemi olmayanlar günde 1 yumurtayı rahatlıkla yiyebilir. Kolesterol, şeker veya tansiyon gibi problemi olanların haftada 2 yumurta tüketmesi daha uygun. Yumurtayı haşlama olarak yiyebileceğiniz gibi menemen, omlet, çılbır şeklinde 1 tatlı kaşığı yağ ile tüketebilirsiniz.

✗ **YANLIŞ**

Kepek ekmek ve light ürünler, kilo aldırmaz**.**

✓ **DOĞRU**

Kepek ekmeğinin kalorisi, beyaz ekmeğe göre biraz daha az olduğundan, kadınlar genellikle kepek ekmek yemeyi tercih ediyor. Ancak kepek ekmek ile beyaz ekmek arasında çok büyük bir kalori farkı yok. ‘Nasılsa kalorisi az’ diye kepek ekmeğini fazla tüketenler ise zayıflamak yerine kilo alıyor.

Aynı şekilde üzerinde light yazan yiyecek ve içeceklerin tüketimlerine de dikkat edilmesi gerekiyor. Çünkü bu ürünlerin içinde şeker olmamasına rağmen yağ, un, tuz gibi lezzet veren öğeler var.

✗ **YANLIŞ**

Yemekten hemen sonra meyve yememek**.**

✓ **DOĞRU**

Yemekten sonra meyve yenilmesinin yağlanmaya sebep olacağı düşünülür. İkinci tabak yemek yerine, bir porsiyon meyve (1 elma, 1 portakal, 2 mandalina veya 1 armut) yemek daha az enerji alımını yani daha az yemeyi sağlar. O nedenle yemek sonrası doygunluk sağlanamıyorsa, aşırıya kaçmayarak meyve yenilebilir. Ancak her besinin aşırı tüketilmesi yağ olarak depolanmasını artırır.

✗ **YANLIŞ**

Kabak çekirdeği zayıflatır, bağırsakları çalıştırır, ay çekirdeği gibi zararlı değildir

✓ **DOĞRU**

Ay çekirdeğinin 100 gramı 560 kkal. enerji vermektedir. Somut bir örnek vermek gerekirse; enerjisi yaklaşık bir bütün somun ekmeğe tekabül etmektedir. Hem de hastalık gibidir, elimizi verir kolumuzu kaptırırız. Buna karşılık kabak çekirdeğinin zayıflatıcı etkisi olduğu, bağırsakları çalıştırdığı, ay çekirdeği kadar zararlı olmadığı düşünülür. Sanılanın aksine kabak çekirdeğinin kalorisi daha yüksektir (100 gramı 610 kkal.). Hiçbir zaman için bağırsakları çalıştırıcı, kabızlığı önleyici bir etkisi yoktur. Öte yandan her iki çekirdek türü de doymuş, yani kötü yağ içerdiği için kalp - damar sağlığı açısından zararlıdır. Kilo aldırıcı etkileri de göz ardı edilmemelidir.

✗ **YANLIŞ**

Light / diyet ürünler zayıflama diyetlerinde serbestçe tüketilebilir.

✓ **DOĞRU**

Bir ürünün üzerindeki ‘light’ veya ‘diyet’ ibaresi o besinin gün içerisinde serbestçe tüketilebileceği, enerjisinin olmadığı anlamına gelmemektedir. Sonuçta lezzet veren birtakım öğeler (yağ, şeker, un, tuz...) mevcuttur. Unutmayınız ki bunlardan herhangi birinde yapılan bir azaltma diğerindeki artış ile kapatılmakta ve lezzet bu şekilde korunmaktadır. O nedenle besinler satın alınırken etiketleri iyi bir şekilde okunmalı ve yorumlanmalıdır. Uygun olan ürün de serbestçe tüketilmemeli, eşdeğeri olan başka bir besinin yerine tercih edilmelidir. Aksi taktirde farkında olunmadan yüksek oranda enerji alımına, dolayısıyla kilo kazanımına yol açabilir.

✗ **YANLIŞ**

Aç kalmak zayıflatır.

✓ **DOĞRU**

Zayıflamak uğruna aç kalmak, öğün atlamak sanılanın aksine genelde kilo alımı ile sonuçlanmaktadır. Çünkü yeterince beslenemeyen metabolizma, durumu “kıtlık” olarak algılamakta ve tüketilen her besini savunma mekanizması olarak (yarın bir gün tekrar aç kalırsam enerji olarak kullanırım mantığı ile) vücutta yağ şekline depo etmektedir. Tıpkı bizlerin sular kesildiğinde depo ettiğimiz suyu kullanıp, suların geri gelmesi ile birlikte depoyu tekrar doldurmamız ve fazladan yedekleme yapmamız gibi. Önerilen; dengeli bir beslenme programına eşlik edecek egzersiz ile fazla kilolardan kurtulmaya çalışmaktır.

✗ **YANLIŞ**

Zeytinyağı mucize bir yağdır

✓ **DOĞRU**

Zeytinyağı önerdiğimiz yağlardan biridir. Omega - 9 adı verilen yağ asitlerini içermektedir. Ancak ekmeğinizi zeytinyağına bandırarak, salatalarınıza gönlünüzce zeytinyağı gezdirerek bolca tüketmeyiniz. Sonuçta katı da olsa sıvı da olsa 1 gram yağ 9 kkal. enerji vermektedir. Dolayısıyla fazlası kilo aldırmakta ve oluşan şişmanlığa bağlı olarak birtakım sağlık problemleri de ortaya çıkmaktadır. O nedenle katı yağlar kötü olarak tanımlanıyorken, zeytinyağı da kötünün iyisi olarak görülmeli, aşırı kullanımdan kaçınılmamalıdır.

✗ **YANLIŞ**

Yumurta kolesterol sebebiyle çok zararlıdır.

✓ **DOĞRU**

Yumurta bazen aklanır, bazen çok zararlı denilir. Maalesef yumurtanın içerisinde doymuş yani kötü yağlar bulunmaktadır. Kolesterol içeriği de biraz yüksektir. Buna karşılık içerdiği elzem / esansiyel (yani vücuda dışarıdan alınması gereken) yağ asitleri açısından oldukça dengeli bir örüntüye sahip olan yumurtanın protein içeriği de anne sütündeki proteine eşdeğerdir. %100 oranında vücut proteinlerine dönüşümü söz konusu olduğu için "örnek protein" olarak tanımlanmaktadır. Hatta sarısında bulunan "lesitin" adındaki bir madde sanılanın aksine bizlerin kan kolesterolünü o kadar da yükseltmemektedir. O nedenle sağlıklı bireyler dilerse günde bir adet yumurta yiyebilirken; kolesterol, tansiyon, şeker problemi olanlar, karaciğer veya safra kesesinde sorunu olanlar farklı günlerde olmak koşulu ile haftada en çok 2 adet yumurta yiyebilirler. Tabi bu yumurtanın pişirilme şekli de önemlidir. Haşlama, menemen ve çılbır şeklindeki tüketim önerilirken; kıymalı, pastırmalı, sucuklu veya tereyağlı olarak yenilmesi uygun görülmemektedir.

✗ **YANLIŞ**

Gıda katkı maddeleri kansere yol açar

✓ **DOĞRU**

Yapılan bilimsel çalışmalar tüm kanser nedenlerinin %1'inden daha azının gıda katkı maddelerinden kaynaklı olabileceğini göstermektedir. Hatta bazı katkı maddeleri sanılanın aksine kanserojen maddelerin oluşumunu ya da etkisini engelleyici niteliktedir. Genelde koruyucu amaçlı kullanılan gıda katkı maddeleri besinin raf ömrünü arttırıcı, lezzet verici niteliktedir. Unutulmamalıdır ki, hiçbir gıda katkı maddesi toksik değildir. Toksik olan dozudur.

✗ **YANLIŞ**

Karbonhidratlarla proteinleri karıştırmamak gerekir

✓ **DOĞRU**

Pratikte ve teorikte bu durum pek mümkün değildir. Örnek olarak bir süt kutusunun üzerindeki etiket bilgilerine bakacak olursanız içerisinde hem karbonhidrat hem de protein olduğunu göreceksiniz. Aynı şey yoğurt için de geçerlidir. Hatta karbonhidrat diye bildiğimiz pirinç ve makarna paketlerinin üzerindeki etiket bilgisini incelediğimizde protein de içerdiklerine tanık oluruz. Demek ki ayırma diyeti temelinde yanlış. Bu durumda bizim hiç süt – yoğurt tüketmememiz gerekir. Peki ya kemik sağlığımız? Dolayısıyla bu durum kişiyi yetersiz ve dengesiz beslenmeye sürüklemektedir.

✗ **YANLIŞ**

Ekmek kızartılınca kalorisi azalır.

✓ **DOĞRU**

Ekmeğimizi kızartmak veya kurutarak gevrek haline getirmek kalorisini azaltmaz, üstelik içermiş olduğu B grubu vitaminlerinin azalmasına neden olur. Ekmeğin kızartılması veya gevrek haline getirilmesi, içermiş olduğu suyun da uçmasına neden olur. Diyet yaparken daha az kalori içerir diye de düşünülmemelidir.

✗ **YANLIŞ**

Sabahları aç karnına ılık limonlu su zayıflatır.

✓ **DOĞRU**

Uzmanlar sabah aç karnına su içilmesini tavsiye ederler. Ancak bunun zayıflama ile bir ilgisi yoktur. Burada amaç, 8-9 saat gibi uykuda geçen vücudu güne hazırlamaktır. Tıpkı sabahları yüzümüzü yıkamak gibi. Limon, tok tutucu bir besindir. Ancak limonlu suyun yağ eritme gibi bir özelliği yoktur.

✗ **YANLIŞ**

Haşlanmış patatesin kilo aldırmaz.

✓ **DOĞRU**

Haşlanmış bir orta boy patateste 70 kalori bulunur, yani bir dilim beyaz ekmek ile aynı kaloridedir. Eğer patatesi kızartırsak kalorisi daha da artar. Ancak, “haşlanmış patates kilo aldırmaz” demek de doğru değil.

✗ **YANLIŞ**

Fazla yağların idrarla atılması için kekik, sinameki, maydanoz gibi bitkileri kaynatıp, suyunu içmek doğrudur.

✓ **DOĞRU**

Kekik suyu, sinameki, haşlanmış maydanoz suyunun, yağları vücuttan attığına dair yanlış bir inanış bulunmaktadır. Maydanoz suyu, sinameki gibi bitkiler bağırsakların çalışmasına yardımcı olur ve diyetlerde sıkça karşılaşılan kabızlığı önler. Ancak, yağları vücuttan idrar yolu ile attığı bilgisi yanlıştır.

✗ **YANLIŞ**

Süt ne kadar çok kaynatılırsa, o kadar çok mikrop ölür!

✓ **DOĞRU**

Vitamin ve mineral deposu olarak bilinen sütü aşırı kaynatmak, içermiş olduğu vitaminlerin azalmasına neden olur. Bu nedenle pastörize veya sterilize olmayan sütü kaynatırken, kabardıktan sonra 4-5 dakika daha sürekli karıştırılmalı ve hemen soğutmalıyız. Pastörize veya sterilize olan sütleri ise kaynatmaya gerek yoktur.

✗ **YANLIŞ**

Sabahları çiğ yumurta içmek vücuda dinçlik verir!

✓ **DOĞRU**

Çiğ yumurta tüketimi bilinenin aksine bazı vitaminlerin vücutta kullanılmasını engeller. Bu nedenle, çocuklarınızın sabah kahvaltısı için yumurtayı pişirmenizde fayda vardır. Çiğ olduğu kadar, fazla pişirerek tüketilen yumurta da pek sağlıklı sayılmaz. Bu nedenle, en sağlıklı yumurta kıvamı kayısı yumuşaklığı dediğimiz, sarısı tok ve etrafında yeşil halka bulunmayanıdır. Sarısı etrafında yeşil bir halka oluşmuş ise yumurtanızı fazla pişirmişsiniz demektir.

✗ **YANLIŞ**

Yoğurdun yeşil suyu zararlı olduğu için tüketilmemelidir.

✓ **DOĞRU**

Yoğurt, zamanla yeşil bir su salar. Bu nedenle kimimiz bu yeşil suyun zararlı olduğunu düşünüp dökeriz. Oysa yoğurtta bulunan vitaminler, özellikle B12 vitamini, bu yeşil suya karışır. Yoğurdun suyunu ayırarak hazırlanan süzme yoğurt da bilinenin aksine, normal yoğurda kıyasla daha az vitamin içerir. Bu nedenle, yoğurt üzerinde oluşan bu yeşil su ile karıştırarak tüketilmelidir.

✗ **YANLIŞ**

Karbonhidrat ve proteini ayırmak gerekir.

✓ **DOĞRU**

Yiyecekleri, besin bileşimlerine göre sadece karbonhidrat veya sadece protein kaynağı olarak ayıramayız. Örneğin protein kaynağı olarak bilinen et, karbonhidrat ve yağ da içerir. Aynı şekilde karbonhidrat kaynağı olarak bilinen pirinç pilavı da, hem karbonhidrat hem protein hem de yağ içerir. Diyet yaparken her zaman dikkat edilmesi gereken en önemli nokta vücudun bir günde alması gereken besin öğelerinin (karbonhidrat, yağ, protein gibi) her öğünde bir arada, dengeli olarak tüketilmesidir. Zayıflarken, diyetiniz sizi bazı besinlerden yoksun bırakmamalı, yanlış beslenme alışkanlıklarınızı düzeltme yönünden güçlü olmalıdır. Bu şekilde hazırlanan diyetlerle vermiş olduğunuz kiloları geri almazsınız.

✗ **YANLIŞ**

Kabak çekirdeği zayıflatır, bağırsakları çalıştırır, ay çekirdeği gibi zararlı değildir.

✓ **DOĞRU**

Ay çekirdeğinin 100 gramı 560 kkal. enerji vermektedir. Somut bir örnek vermek gerekirse; enerjisi yaklaşık bir bütün somun ekmeğe tekabül etmektedir. Hem de hastalık gibidir, elimizi verir kolumuzu kaptırırız. Buna karşılık kabak çekirdeğinin zayıflatıcı etkisi olduğu, bağırsakları çalıştırdığı, ay çekirdeği kadar zararlı olmadığı düşünülür. Sanılanın aksine kabak çekirdeğinin kalorisi daha yüksektir (100 grami 610 kkal.). Hiçbir zaman için bağırsakları çalıştırıcı, kabızlığı önleyici bir etkisi yoktur. Öte yandan her iki çekirdek türü de doymuş, yani kötü yağ içerdiği için kalp - damar sağlığı açısından zararlıdır. Kilo aldırıcı etkileri de göz ardı edilmemelidir.

✗ **YANLIŞ**

Light / diyet ürünler zayıflama diyetlerinde serbestçe tüketilebilir.

✓ **DOĞRU**

Bir ürünün üzerindeki '*light*' veya '*diyet*' ibaresi o besinin gün içerisinde serbestçe tüketilebileceği, enerjisinin olmadığı anlamına gelmemektedir. Sonuçta lezzet veren birtakım öğeler (yağ, şeker, un, tuz...) mevcuttur. Unutmayınız ki bunlardan herhangi birinde yapılan bir azaltma diğerindeki artış ile kapatılmakta ve lezzet bu şekilde korunmaktadır. O nedenle besinler satın alınırken etiketleri iyi bir şekilde okunmalı ve yorumlanmalıdır. Uygun olan ürün de serbestçe tüketilmemeli, eşdeğeri olan başka bir besinin yerine tercih edilmelidir. Aksi taktirde farkında olunmadan yüksek oranda enerji alımına, dolayısıyla kilo kazanımına yol açabilir.

✗ **YANLIŞ**

Aç kalmak zayıflatır.

✓ **DOĞRU**

Zayıflamak uğruna aç kalmak, öğün atlamak sanılanın aksine genelde kilo alımı ile sonuçlanmaktadır. Çünkü yeterince beslenemeyen metabolizma, durumu " *kıtlık* " olarak algılamakta ve tüketilen her besini savunma mekanizması olarak (yarın bir gün tekrar aç kalırsam enerji olarak kullanırım mantığı ile) vücutta yağ şekline depo etmektedir. Tıpkı bizlerin sular kesildiğinde depo ettiğimiz suyu kullanıp, suların geri gelmesi ile birlikte depoyu tekrar doldurmamız ve fazladan yedekleme yapmamız gibi. Önerilen; dengeli bir beslenme programına eşlik edecek egzersiz ile fazla kilolardan kurtulmaya çalışmaktır.

✗ **YANLIŞ**

Zeytinyaği mucize bir yağdır.

✓ **DOĞRU**

Zeytinyağı önerdiğimiz yağlardan biridir. Omega - 9 adı verilen yağ asitlerini içermektedir. Ancak ekmeğinizi zeytinyağına bandırarak, salatalarınıza gönlünüzce zeytinyağı gezdirerek bolca tüketmeyiniz. Sonuçta katı da olsa sıvı da olsa 1 gram yağ 9 kkal. enerji vermektedir. Dolayısıyla fazlası kilo aldırmakta ve oluşan şişmanlığa bağlı olarak birtakim sağlık problemleri de ortaya çıkmaktadır. O nedenle katı yağlar kötü olarak tanımlanıyorken, zeytinyağı da kötünün iyisi olarak görülmeli, aşırı kullanımdan kaçınılmamalıdır.

✗ **YANLIŞ**

Yumurta kolesterol sebebiyle çok zararlıdır.

✓ **DOĞRU**

Yumurta bazen aklanır, bazen çok zararlı denilir. Maalesef yumurtanın içerisinde doymuş yani kötü yağlar bulunmaktadır. Kolesterol içeriği de biraz yüksektir. Buna karşılık içerdiği elzem / esansiyel (yani vücuda dışarıdan alınması gereken) yağ asitleri açısından oldukça dengeli bir örüntüye sahip olan yumurtanın protein içerigi de anne sütündeki proteine eşdeğerdir. %100 oranında vücut proteinlerine dönüşümü söz konusu olduğu için " *örnek protein* " olarak tanımlanmaktadır. Hatta sarısında bulunan "lesitin" adındaki bir madde sanılanın aksine bizlerin kan kolesterolünü o kadar da yükseltmemektedir. O nedenle sağlıklı bireyler dilerse günde bir adet yumurta yiyebilirken; kolesterol, tansiyon, şeker problemi olanlar, karaciğer veya safra kesesinde sorunu olanlar farklı günlerde olmak koşulu ile haftada en çok 2 adet yumurta yiyebilirler. Tabi bu yumurtanın pişirilme şekli de önemlidir. Haşlama, menemen ve çilbir şeklindeki tüketim önerilirken; kıymalı, pastırmalı, sucuklu veya tereyağlı olarak yenilmesi uygun görülmemektedir.

✗ **YANLIŞ**

Gıda katkı maddeleri kansere yol açar.

✓ **DOĞRU**

Yapılan bilimsel çalışmalar tüm kanser nedenlerinin %1'inden daha azının gıda katkı maddelerinden kaynaklı olabileceğini göstermektedir. Hatta bazı katkı maddeleri sanılanın aksine kanserojen maddelerin oluşumunu ya da etkisini engelleyici niteliktedir. Genelde koruyucu amaçlı kullanılan gıda katkı maddeleri besinin raf ömrünü arttırıcı, lezzet verici niteliktedir. Unutulmamalıdır ki, hiçbir gıda katkı maddesi toksik değildir. Toksik olan dozudur.

✗ **YANLIŞ**

Diyette yağı kesmek depo edilen yağların yanmasını sağlar.

✓ **DOĞRU**

Zayıflamaya yönelik diyet uygulasak da vücudumuzun belirli oranlarda yağa ihtiyacı vardır. Bu ihtiyacın diyetle karşılanmadığı durumlarda vücut savunma mekanizması olarak karbonhidrat ve proteinlerden yağ sentezler ve bu yağ, oldukça yüksek oranlarda kolesterol içerir. Halbuki yağda eriyen vitaminlerin kullanılmasi vücuda alınan yağlara bağlıdır. Hatta bazı yağ asitleri vücut tarafından üretilemediği için besinler yolu ile alınmak durumundadır. Ayrıca yağlar mideyi yaklaşık 3 saatte terk ettiği için uzun süre tokluk hissi verirler.

✗ **YANLIŞ**

Bol bol soda içmek zayıflatır.

✓ **DOĞRU**

Soda, sindirimi bir miktar kolaylaştırdığı için özellikle yemeklerden sonra tercih edilen bir içecektir. Hazmı kolaylaştıran bu içeceğin yağ yakıcı bir fonksiyonu bulunmamaktadır. Zayıflatıcı etkisi bulunmayan soda, aşırı miktarlarda içildiği taktirde iştah açıcı bir etki göstermektedir.

✗ **YANLIŞ**

Ekmek, pilav ve makarnayı kesmek zayıflatır**.**

✓ **DOĞRU**

Zayıflama ile kilo vermek arasında önemli bir fark vardır. Önemli olan nereden kilo verildiğidir. Eger ki kas ve su kaybı sağlayan bir yöntem uyguluyorsanız onun adı tedavi değildir. Şişmanlık vücuttaki yağ oranının fazlalığı olduğuna göre; şişmanlıktan kurtulmak, zayıflamak için de vücutta depo edilen yağlardan kurtulmak gerekmektedir. Ekmek, pilav ve makarna gibi tahıl ürünleri kimyasal yapılarında bulunan hidroksil (OH) molekülü sayesinde su tutucu bir özelliğe sahiptirler. Eğer ki diyette bu besinlerin tüketimini en aza indirirseniz vücudunuz da su tutamayacağı için kısa sürede birkaç kilo ağırlık yani su kaybedeceksiniz. Tabi vücudunuzdaki %20'lik bir su kaybı sağlığınızı tehlikeye atacağı için savunma mekanizması olarak daha fazla su kaybetmemeye, kilo verememeye başlayacaksınız. Sonrasında ise kaybedilen su vücudunuza geri geldiğinde eski ağırlığınıza geri döneceksiniz. Hatta uyguladığınız bu yanlış diyet sonrası daha bile fazlasına.

✗ **YANLIŞ**

Kepekli ürünlerin kalorisi düşüktür**.**

✓ **DOĞRU**

Hemen hemen hiçbir ürünün kepekli alternatifi, normal çeşidinden daha düşük enerji içermemektedir. Hatta bazı kepekli ürünlerin enerjisi normallerine göre daha bile fazladır. Bir ürünün kepekli olması onun lif yani posa içerdiğinin bir kanıtıdır. Şeker, kolesterol ve tansiyon seviyelerini dengelediği, doygunluk ve tokluk hissi verdiği, dışkılama sayısını ve miktarını arttırdığı için kepekli ürünler daha sağlıklıdır.

✗ **YANLIŞ**

Çay, kahve suyun yerini tutar.

✓ **DOĞRU**

İçilen çay, kahve, kola gibi içecekler diüretik oldukları için asla suyu yerini tutmamakta, vücuttan su atımını arttırmaktadır. En iyi çözücü, saf, katkısız ve doğal olan içecek su olduğu için günlük su tüketimine önem vermek gerekmektedir.

Makarna ile İlgili Doğru Bildiğiniz Yanlışlar

✗ **YANLIŞ**

Makarna kalorisi yüksek bir besindir.

✓ **DOĞRU**

Makarnanın kalorisi ekmekten yarı yarıya düşüktür.

✗ **YANLIŞ**

Makarna yağ içerir.

✓ **DOĞRU**

Makarna çok az miktarda yağ içerir. Yüzde 1-1,5 minör yağ bileşenlerini ve yüksek oranda linoleik yağ asidi içerdiğinden kolesterolü düşürücü etkisi vardır.

✗ **YANLIŞ**

Makarnanın sindirimi zordur.

✓ **DOĞRU**

Makarnadakı kompleks karbonhidratlardan sağlanan enerji kaslarda depolandığı ve sindirimi çok rahat oldugu için makarna sporcuların tercih ettikleri yiyeceklerin başında gelir.

✗ **YANLIŞ**

Makarna undan yapılır.

✓ **DOĞRU**

Makarna undan değil, durum buğdayı irmiğinden yapılır.

Yağlar ile İlgili Doğru Bildiğiniz Yanlışlar

✗ **YANLIŞ**

Tereyağının zor sindirilir.

✓ **DOĞRU**

Bu nedenden dolayı günlük besinlerinden tümüyle çıkararak yerine margarin ya da başka yağlan kullanırız. Oysa, taze tereyağı pişmiş ya da kaynatılmamışsa kolayca sindirilebilir.

✗ **YANLIŞ**

Hafif sıvı yağ kullanın.

✓ **DOĞRU**

Reklamlann bazılarında inandınlmak istenen “hafif” sıvı yağ ya da “hafif’ katı yağ diye bir şey yoktur. Bütün yağların 1 gramında 9 kcal vardır; bu yüzden ancak su içeriği fazla olan yağlann daha az kalori verdiği söylenebilir.

✗ **YANLIŞ**

Bütün yağların besin değeri aynıdır.

✓ **DOĞRU**

Besin değerleri farklıdır. Hidrojenlenmemiş bitkisel yağlar (sıvı yağlar), bitkisel ya da hayvansal yağlara oranla çok miktarda temel yağ asiti içerir ve bu yüzden besin değerleri daha fazladır.

✗ **YANLIŞ**

Yağı sıcak kullanın.

✓ **DOĞRU**

Yağın sıcak, çiğ ya da kızartma olarak kullanılması aynı etkiyi göstermez; her yağ en iyi biçimde kullanılmalıdır. Çok miktarda çok çift bağlı doymamış yağ asiti içeren yağlar Çiğ kullanılmalıdır; öte yandan doymuş yağ asitlennce zengin olanlar (çiğ olarak kullanılması gereken tereyağı dışında) sıcağa iyi dayanır. Doymuş ve doymamış yağ asitlerini dengeli olarak içeren yağlar (zeytinyağı, yerfıstığı yağı, bazı margarinler) hem çiğ, hem de sıcak olarak kullanılabilir.

Süt ile İlgili Doğru Bildiğiniz Yanlışlar

✗ **YANLIŞ**

Uzun ömürlü sütlerin dayanıklılığı içlerine konulan katkı maddelerinden kaynaklanmaktadır**.**

✓ **DOĞRU**

Sütün dayanıklılığını artırmak amacıyla içerisine kesinlikle katkı maddesi ilave edilmez. Özel teknolojilerle uygulanan ısıl işlem, aseptik dolum ve ambalajlama ile süt uzun ömürlü hale gelir.

✗ **YANLIŞ**

Sokak sütü daha sağlıklı, daha besleyici ve daha ucuzdur.

✓ **DOĞRU**

Sokak sütü kesinlikle sağlıklı değildir. Sağıldığı andan itibaren taşıdığı mikroorganizma yükü artar. Sokak sütünü kaynatmakla mikroorganizmaların öldürülmesi amaçlanır, fakat mikroplarla birlikte besin değeri de öldürülmüş olur. Ayrıca sokak sütü ucuz da değildir. Çünkü kaynatmayla harcanan enerji ve besin değeri kaybı sokak sütünü pahalı hale getirir.

✗ **YANLIŞ**

İşlenmiş (pastörize, ya da sterilize edilmiş) sütleri ayrıca kaynatmak gerekir.

✓ **DOĞRU**

İşlenmiş sütleri raf ömrü içerisinde ve herhangi bir ısı işlemi uygulamadan gönül rahatlığıyla tüketilebilir.

✗ **YANLIŞ**

Süte şeker katmak faydalıdır.

✓ **DOĞRU**

Sütün doğal yapısında zaten şeker vardır. Ayrıca şeker ilave etmek fayda sağlamadığı gibi karbonhidrat oranını artırır ve diş çürümesine neden olur

Yemekten Sonra Yapılan Yanlışlar

✗ **YANLIŞ**

Sigara için!

✓ **DOĞRU**

Uzmanlarca yapılan deneyler, yemeklerden hemen sonra içilen bir sigaranın 10 sigaraya eşdeğer olduğunu kanıtlamıştır.

✗ **YANLIŞ**

Hemen meyve yeyin!

✓ **DOĞRU**

Yemeklerin pesinden yenen meyveler midenin havayla davul gibi şişmesine neden olur.

✗ **YANLIŞ**

Çay için!

✓ **DOĞRU**

Zira çay yaprakları yogun asit içerir. Bu madde tükettigimiz gıdalardaki proteinin hazmını zorlastırıyor.

✗ **YANLIŞ**

Kemerinizi gevşetin!

✓ **DOĞRU**

Yemekten sonra kemeri gevşetmek kolaylıkla bağırsak düğümlenmesine ve tıkanmasına neden olur.

✗ **YANLIŞ**

Banyo yapın!

✓ **DOĞRU**

Banyo yapmak ellerdeki, bacaklardaki ve vücuttaki kan akısını hızlandırır, böylece mide çevresindeki kan miktarı bu durumda azalır. Bu da midemizin sindirim sistemini zayıflatır.

✗ **YANLIŞ**

Yürüyün!

✓ **DOĞRU**

Gerçekte bu dogru değildir. Yürümek sindirim siteminin aldıgımız gıdalardan besinlerin emilimini engeller.

✗ **YANLIŞ**

Hemen uyuyun!

✓ **DOĞRU**

Aldığımız gıdalar yeterince sindirilemez. Bu durum bağırsağımızda gastrit ve enfeksiyona önderlik eder.

ZARARLI ALIŞKANLIKLAR

Sigara ile İlgili Doğru Bildiğiniz Yanlışlar

✗ **YANLIŞ**

Sigarayı bırakmak benim için çok zor. Ben yapamam.

✓ **DOĞRU**

Nikotin biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerle alışkanlık yaratan bir maddedir. Dolayısıyla sigarayı bırakmak zor olabilir fakat bilimsel çalışmalarda bugüne kadar sigarayı bırakamayan veya kolaylıkla bırakabilen özel bir kişilik yapısı bulunamamıştır. Bırakmak bazı kişiler için diğerlerine kıyasla daha zor olabilir, ancak gerçekten bırakmak isteyenler denemeye devam ettikleri taktirde başarılı olacaklardır.

Sigarayı bırakma ihtimaliniz her deneyişinizde artacaktır. İkinci veya üçüncü deneyişinizdeki bırakma ihtimali ilk deneyişinizden daha yüksek olmaktadır. Türkiye’deki istatistikler henüz bilinmemekle birlikte yaklaşık 30 milyon Amerikan vatandaşı yardımcı programların katkısıyla sigarayı bırakmayı başarmıştır. Dolayısıyla, sigara bırakılabilir!

✗ **YANLIŞ**

Sigarayı bıraksam bile her zaman sigara isteyeceğim.

✓ **DOĞRU**

Sigaradan ayrı kaldığınız her gün sigara içmeyen bir kişi olarak daha da güçleneceksiniz. Sigara içme ihtiyacınız gittikçe zayıflayarak yok olabilir. Bununla beraber sigara içme düşüncesi aklınızda kalabilir fakat bu düşünce yoksunluk belirtileri sırasında ortaya çıkan sigara içmek için duyulan ve karşı konulması zor olan istekten farklıdır.

✗ **YANLIŞ**

Sigarayı azaltarak bırakmak daha iyi bir yoldur.

✓ **DOĞRU**

Sigarayı bırakmanın en iyi yolu belirli bir tarihte sigarayı tamamen kesmektir. Bu belirlenen güne kadar bir hafta kendinizi sigara içerken gözlemeniz çok faydalı olacaktır. Bu süre içinde nerelerde, hangi sebeplerden ötürü ve ne kadar sigara içildiği yazılı olarak kaydedilmelidir. Araştırmalar kendini sigara içme sıklığı açısından gözleyen ve kayıt tutan kimselerde doğal olarak sigara içme sıklığının azaldığını göstermektedir. Dolayısıyla planlanan sigara bırakma gününe kadar içilen sigara miktarında doğal bir düşüş yaşanabilmektedir.

✗ **YANLIŞ**

Sigaranın sebep olduğu hastalıkları geliştirecek kadar içmiyorum.

✓ **DOĞRU**

Koyu tiryakiler amfizem, kalp rahatsızlığı ve kanser geliştirme açısından daha fazla risk taşımaktadırlar. Öte yandan, sigara içen biriyle aynı odada uzun süre çalışılması bile sağlık risklerini arttırır. Nikotinin her miktarı tehlike arz etmektedir. Sigara içmeyenlere kıyasla hafif ya da orta derecede tiryakiler de hastalık geliştirme açısından daha yüksek risk taşımaktadır.

Unutmayın ki hastalıklara olan yatkınlık yalnızca nikotin alımıyla artmamaktadır. Sigara içmek kendi başına bir yaşam tarzı oluşturmakta ve olumsuz etkilerin bir kısmı, oluşan bu tarzdan kaynaklanabilmektedir.

✗ **YANLIŞ**

Benim endişe etmeme gerek yok çünkü azaltılmış katran/nikotinli sigara içiyorum.

✓ **DOĞRU**

Her ne kadar sigara şirketleri hafif (light) sigaranın daha az risk taşıdığı izlenimi vermeye çalışsalar da güvenli sigara diye bir şey yoktur. Düşük ziftli veya nikotinli sigaralar daha fazla karbonmonoksit üretmektedirler. Bazı tiryakiler alıştıkları miktarda nikotin alabilmek için daha derin ve sık nefes çekmektedirler. Ayrıca eksik olan nikotini karşılamak için daha fazla sigara da içebilmektedirler. Daha güvenli sigara içtiğini düşünen içiciler böylece daha fazla sigara tüketmekte ve daha fazla para harcamaktadırlar.

✗ **YANLIŞ**

Hava kirliliği gibi bir sürü faktörün yanında sigara ne kadar önemli olabilir ki?

✓ **DOĞRU**

Hava kirliliği sigara dumanı kadar tehlikeli değildir. Sigara dumanındaki zehirli maddeler direkt akciğerlere gider. Bununla beraber hava kirliliği yaratan maddeler açık havada hafiflemiş oranlarda bulunurlar. Eğer akciğerleri tehdit edecek boyutta hava kirliliği yaşanan bir yerde yaşıyorsanız neden daha fazla zehirli madde alasınız? Sigara dumanı ile birlikte hava kirliliği sağlık için sadece hava kirliliğinden çok daha fazla olumsuz koşullar yaratır.

✗ **YANLIŞ**

Senelerce sigara içtim. Bundan sonra bıraksam ne fark eder!

✓ **DOĞRU**

Çok şey fark etmektedir. Bilimsel çalışmalar, sigarayı bırakma anından itibaren fizyolojik yararların görülmeye başlandığını ve bu yararın giderek arttığını göstermektedir. Sigara bırakıldığı anda vücut daha fazla oksijenle daha etkin ve sağlıklı bir şekilde çalışmaya başlamaktadır. Sigarayı bırakmanın önemli psikolojik faydaları da vardır. Bırakmak için gücünüzün ve becerilerinizin olduğunu düşünmek daha iyi hissetmeye yol açar. Ayrıca sigarayı bırakmak çocuklar gibi bireyleri örnek alan kişilerin sigara içmeme ihtimalini arttırır.

✗ **YANLIŞ**

Sigarayı bırakmak istemiyorum, çünkü beni rahatlatıyor.

✓ **DOĞRU**

Nikotin tam tersine vücuttaki hareketi hızlandırır. Sigara, kalp atışlarını, metabolizma hızını ve kan basıncını arttırır. Eğer sigara içiyorsanız, gevşemek için hiç şansınız yoktur. Gerçek fizyolojik gevşeme, istenen ve olumlu tarafları olan bir tecrübedir. Sigara vücudun alışık olduğu nikotin miktarını karşılar ancak, karşılanan andaki tecrübe gevşeme değildir. Sigarasız kaldıkça kandaki nikotin miktarı gittikçe düşer ve nikotin yoksunluğu belirtileri görülmeye başlanır. Sigaradaki nikotin bu hoş olmayan yoksunluk belirtilerini durdurur. Aradaki farktan dolayı bu durum yanlış bir şekilde gevşeme veya rahatlama olarak ifade edilir.

Nikotinin kaygı ve gerginliği bloke edici bir etkisi de vardır. Bu nedenle sigarayı bıraktığınızda kendinizi daha fazla kaygılı hissedebilirsiniz. Bunları önlemek amacı ile sigaradan daha etkili ve gerçek anlamda kaygıyı ve tansiyonu azaltıcı gevşeme teknikleri öğrenilmelidir.

✗ **YANLIŞ**

Sigara iştahımı kontrol ediyor. Bırakırsam kilo alırım.

✓ **DOĞRU**

Sigarayı bırakan herkes kilo almaz. Bazıları kilo vermektedir. Bilimsel araştırmalar sigaranın iştahı etkilediğini göstermektedir. Nikotin metabolizma dahil vücut sistemlerini hızlandırır. Dolayısıyla sigara bırakılınca bırakan kişinin iştahı artabilir ve metabolizma yavaşlayabilir. Bu kombinasyon kilo almaya neden olabilir ancak, bu durum uzun bir süre devam etmez. Metabolizma hızı zamanla normale döner ve iştah geriler. Sigara bırakma döneminde kilo kontrolü için yapılabilecek dengeli bir diyet takibi ve egzersizler vücuda daha fazla sağlık kazandıracaktır.

✗ **YANLIŞ**

Daha önce denedim fakat başaramadım. İstesem bile sigarayı bırakamam.

✓ **DOĞRU**

Her deneme yeni bir öğrenmedir. Pek çok sigara bağımlısı bir denemesinde öğrendiklerini bir sonraki denemede kullanır. İlk denemeler sigara çekilme belirtilerine tahammül etmenin o kadar da güç olmadığını kişiye gösterir. Daha sonraki denemeler "bir tane içince bile tekrar içmeye başlama riskinin yüksek olduğunu" kişinin anlamasını sağlar. Ayrıca, geçmiş denemeler nüks olunan durumlara karşı kişinin daha hazırlıklı olmasını sağlar.

✗ **YANLIŞ**

Sigara bağımlılığının tedavisi yoktur.

✓ **DOĞRU**

Hem nikotin içeren sakız veya cilde yapıştırılan bantlar hem de bupropiyon (zyban) sigara bağımlılığında etkinliği gösterilmiş medikal tedavi yöntemleridir. Bu yöntemlerle birlikte yaşantınızı değiştirecek psikolojik yaklaşımlar da uygulanırsa sigarayı bırakma olasılığı belirgin olarak artmaktadır.

Alkol ile İlgili Doğru Bildiğiniz Yanlışlar

Akşam üzeri günün yorgunluğunu atmak için 1-2 kadeh viski veya arkadaşlar ile uzun sohbet için yudum yudum içilen şarap, rakı içilmeden lezzeti gelmeyen balık mezeleri, özel gecelerde şampanyalar... Bu anlar alkolün yoğun olarak tüketildiği anlardır. Ancak alkol almak vücudumuza zarar verecek şekilde alkole yüklenmemiz anlamına gelmiyor. İşte alkol hakkında doğru bilinen yanlışlar.

✗ **YANLIŞ**

Alkol iştah açar.

✓ **DOĞRU**

Yemekten önce bir ölçü alkolün iştahı artırdığına inanılır. Bu durum kişiden kişiye değişir. Alkolün etkileri içmeden önce yenen yemeğin miktarına da bağlıdır. Mide ne kadar dolu olursa, alkolün kana geçişi o kadar yavaş olur. Böylece alkolün kandaki yoğunluğu da düşük olur. Özetle hızlı çarpılmamak için aç karnına alkol alınmamalıdır.

✗ **YANLIŞ**

Alkol damarları genişletir.

✓ **DOĞRU**

Alkol kan damarlarında genişlemeye yol açar, ancak miktar arttıkça daralmaya ve damar sertliğine neden olur. Ayrıca yüksek düzeyde alkol alımı kan basıncında artış ve kalp çarpıntısı için bir risk oluşturur.

✗ **YANLIŞ**

Konsantrasyon sağlar.

✓ **DOĞRU**

Konsantrasyon kaybı ve dikkatsizlik alkolün en önemli etkilerindendir.

✗ **YANLIŞ**

Rahat uyumayı sağlar.

✓ **DOĞRU**

Alkol, yaygın inanışın aksine rahat uyumayı sağlamaz, aksine uyku kalitesini bozar. Yani alkolle uyunmaz, sızılır.

✗ **YANLIŞ**

Sıvı ihtiyacını karşılar.

✓ **DOĞRU**

Alkol alımı, vücutta su kaybı etkisi yapıp, sıvı kaybını artırır. Bu nedenle alkol alımını, sıvı tüketimi olarak düşünmemek gerekir. Aksine alkolle daha fazla sıvı kaybedildiğinden, sıvı kaybını yerine koymak için daha çok sıvı içilmelidir. Özellikle ertesi gün bol su içilmelidir.

✗ **YANLIŞ**

Alkol karaciğer hastalığına sebep olmaz.

✓ **DOĞRU**

Sebep olur. Fakat sadece var olan diğer birçok nedenden biridir ve risk ne kadar çok miktarda ve ne kadar süredir içtiğinize bağlıdır. 100'den fazla karaciğer hastalığı vardır. Virüsler, kalıtsal bozukluklar ve kimyasal madde ve ilaçlara karşı oluşan tepkiler bilinen sebeplerdir. Bilim adamları en ciddi karaciğer hastalıkları nedenlerini halen araştırmaktadır.

✗ **YANLIŞ**

Güvenli olarak istenildiği miktarda alkol tüketebilir.

✓ **DOĞRU**

Bazı insanlar alkole diğerlerinden daha duyarlı olduğundan dolayı, herkes için uygun olabilecek basit bir cevap yoktur. Genelde eğer içki kullanan biriyseniz doktorlar günde iki içkiden fazla içmemeyi tavsiye eder.

✗ **YANLIŞ**

Tüketilen alkol miktarı yanında başka tehlikeler yoktur.

✓ **DOĞRU**

Asetominofen içeren ilaçlarla birlikte alkol orta derece de bile alınırsa toksik etkileri olabilir. Bu tarz ilaçlar alıyorsanız, alkol alma konusunda özellikle dikkatli olmalı ve ilacınızı almak için alkollü içecek kullanmamalısınız. Yazılan ilaçlar nelere dikkat etmeniz gerektiğini doktorunuza danışınız.

✗ **YANLIŞ**

'Sosyal içiciler' alkolik hepatit olmaz.

✓ **DOĞRU**

Alkolik hepatit sık olarak alkoliklerde görülse de alkolik olmayanlarda da görülebilir. Alkole karşı verilen karaciğer cevabı kişilerde belirgin değişkenlik gösterebilir.

PSİKOLOJİ

Psikolojik Danışma ile İlgili Doğru Bildiğiniz Yanlışlar

Psikolojik danışma süreci toplumumuzda pek çok kimse tarafından bazı yönleriyle yanlış anlaşılmakta ve bu sürece önyargılarla yaklaşılmaktadır. Aşağıda bunlardan birkaçına yer verilmektedir.

✗ **YANLIŞ**

Psikolojik danışma alan kişiler delidirler ya da ruh sağlıkları bozuktur.

✓ **DOĞRU**

Oysa ki, kendini daha iyi tanımak isteyen; stres ve kaygıyla etkili baş etmek isteyen; düşünce ve duygularını daha etkili bir şekilde ifade etmek isteyen; mesleki alanda kararsızlıkları olan ve buna benzer günlük yaşamında karşılaştığı sorunları çözmekte zorluklar yaşayan ya da bu ve benzeri konularda kendilerini geliştirmek, bilgi ve beceri kazanmak isteyen kişiler psikolojik danışma süreci için uygun olan kişilerdir.

✗ **YANLIŞ**

Psikolojik danışmaya başvuran öğrencilerin bu durum dosyalarına işlenir.

✓ **DOĞRU**

Öğrencilerle ilgili bilgiler öğrenci okul dosyalarına işlenmez.

✗ **YANLIŞ**

Psikolojik danışman problemleriniz için çözüm yolları bulur ve size ne yapmanız gerektiğini söyler.

✓ **DOĞRU**

Psikolojik danışman sorunlarınızı nasıl çözeceğinizi size söylemez. Psikolojik danışman danışma süreci içinde, kendinizi ve sorununuzu daha iyi anlamanıza ve böylelikle sorununuzu çözmenize yardımcı olur.

✗ **YANLIŞ**

Psikolojik danışma alan kişi ilk oturumda tüm sorunlarını çözer.

✓ **DOĞRU**

Psikolojik danışma tek oturumda değil ancak düzenli bir şekilde devam eden 6-12 oturumda faydalı olabilir. Bazı durumlarda daha da uzun sürebilir. Gelişmek ve değişmek birden bire değil belli bir zaman diliminde gerçekleşir.

Depresyon ile İlgili Doğru Bildiğiniz Yanlışlar

✗ **YANLIŞ**

Gençlerin bunalımda olması normaldir. Gençler gerçekten depresyon yaşamazlar.

✓ **DOĞRU**

Depresyon bunalım değildir, çok daha ciddi bir hastalıktır. Ve insanları her yaşta etkisi altına alabilir, buna ergenlik çağında ki gençler dahildir.

✗ **YANLIŞ**

Bir arkadaşın depresyonda olduğunu başkasına söylemek, arkadaşa ihanet etmek demektir.

✓ **DOĞRU**

Depresyon kişinin yardım için birilerine başvurma yeteneğini, enerjisini ve kendine güvenini yok eden bir hastalıktır. Dolayısıyla kişi yardıma ihtiyacı olduğunu bilemez, bilse bile yardım isteyecek enerjiyi ve isteği içinde bulamaz. Kuşkularınızı ve endişenizi bir büyük ile konuşmak aslında gerçek arkadaşlık demektir. Sırrını korumak için ne kadar söz vermiş olursanız olun, arkadaşınızın hayatı verdiğiniz sözden çok daha önemlidir.

✗ **YANLIŞ**

Depresyon üzerine konuşmak durumu daha da kötüleştirir. Hiç bir şey yokmuş gibi davranmak en iyisidir.

✓ **DOĞRU**

Depresyonu yenmenin ilk adımı, bir psikolog yada konusunda uzman olan ve size yardım edebileceğine inandığınız birisi ile duygularınızı konuşmaktır.

✗ **YANLIŞ**

İntihar ya da depresyon, hali vakti yerinde, zeki, iyi okullara giden çocuklarda görülmez.

✓ **DOĞRU**

Depresyon ve intihar her sınıftan bireyde görülür. Durumun kötülüğünden ziyade, kişinin kendi durumunu algılayışı ile ilgili bir rahatsızlıktır. Kendini değersiz hisseden çocuğun başkaları tarafından değerli algılanması, onun kendisine ilişkin hislerini ortadan kaldırmaz. Tersine, çocuktaki zaten anlaşılmadığı, kimsenin onu anlamadığı kanısını güçlendirir.

✗ **YANLIŞ**

Milletçe depresyondayız. Gençler ne yapsın?

✓ **DOĞRU**

Çekilen her üzüntüye ya da can sıkıntısına depresyon demek doğru olmaz. Moral bozukluğu, bir ruh hali değişikliğidir. Kalıcılığı ve şiddeti, bireyin hayatı üzerindeki etkisi, kişinin genel ruhsal durumu ve geçmişi, genetik tabanı bir arada düşünülmeksizin bozukluk olarak nitelendirmek yanlış olur.

✗ **YANLIŞ**

İntihar iyi ailelerin çocuklarında oluyorsa, bunun başka sebepleri aranmalı...

✓ **DOĞRU**

Depresyon ve intiharın oluşumunda genetik belirlemelerin büyük rol oynadığı, biyolojik mekanizmalarla beynin işleyişinin değiştiği bir

bozukluk olduğu unutulmaktadır. Problemin sebepleri ile körükleyicileri birbirine karıştırılır. Kişinin hayatındaki etkenlerin beyin işleyişini etkileyerek, dengeleri altüst ettiğini biliyoruz.

✗ **YANLIŞ**

İntihar ve depresyon, karışık, düzeni bozuk ailelerin çocuklarında olur.

✓ **DOĞRU**

Aile içi çatışma ve anne-babanın mutsuzluğu depresyonu körükleyici bir etken olmakla birlikte, depresyonun sebebi sayılmaz. Aile tutumlarındaki yanlışlıkların, durumun sebebi olarak belirtilen ve ailelerin haksız yere suçlanmasına sebep olan bu tür görüşler, tek kelimeyle, yanlıştır. Özellikle ciddi intihar girişimleri ve eylemlerinin, biyolojik temelleri ve genetik yatkınlıkla ilişkisi belirgindir.

✗ **YANLIŞ**

İntiharları önlemek için okullarda konferanslar verilsin, toplu eğitim yapılsın.

✓ **DOĞRU**

Okullarda intiharla ilgili olarak konferans tarzı toplu faaliyetlerin yararsızlığı neredeyse kesindir. Bireysel danışma yoksa, riski artırıcı olduğunu düşünenler de vardır. Etkililiği bilinen yöntemse risk taşıyan çocukların vakitlice belirlenmesi ve ailenin harekete geçirilmesi; olanaklar elveriyorsa, okulda bireysel psikolojik danışma desteği verilmesidir. Okuldaki ruh sağlığı hizmetinin bir tür birinci basamak hizmeti şeklinde örgütlenmesi, okul hekimi ve okul psikolojik danışmanının bu süreci yürütmesi; çocuk ve ergen psikiyatrisi uzmanının bu sürecin dışarıdaki kısmını yürütürken, okul içindekileri eğitmesi ve yönlendirmesidir.

✗ **YANLIŞ**

Depresyon gerçekten de biyolojik temelli bir problemse, önlenemez.

✓ **DOĞRU**

Depresyonu körükleyen etkenleri kontrol edebileceğimiz gibi, kişilerin düşünme alışkanlıklarını ve hayata bakış açılarını gözden geçirmelerini sağlayacak programlar geliştirilebilir.

İntihar ile İlgili Doğru Bildiğiniz Yanlışlar

✗ **YANLIŞ**

İntihardan söz den kişiler, intihar etmezler.

✓ **DOĞRU**

İntihar davranışı gösteren on kişiden sekizi, intihar girişiminden kısa bir süre önce belirgin uyarı ve ipuçları vermektedir.

✗ **YANLIŞ**

Eğer intihardan söz etmezsek, intihar gerçekleşmez.

✓ **DOĞRU**

İntihar üzerine konuşmak, intihar girişimini engelleyebilir.

✗ **YANLIŞ**

İntihan düşünen kişi aslında ölmek istemez.

✓ **DOĞRU**

İntiharı düşünenlerin çoğu bir bakıma ölümle oyun oynar ve kendilerini kurtarmayı başkalarına bırakır.

✗ **YANLIŞ**

Bir insan intiharı düşünüyorsa, hayat boyu düşünür.

✓ **DOĞRU**

İntiharı düşünenlerin çoğu, belli bir zaman için bunu düşünür.

✗ **YANLIŞ**

İntihar krizi sonrası görülen iyileşme, krizin sona erdiğini gösterir.

✓ **DOĞRU**

İntihar girişiminde bulunanların çoğu, ‘iyileşme’ başladıktan sonraki ilk üç ay içinde ölümcül düşünce ve duygularını gerçekleştirmek için yeterli enerjiye sahiptir. Aileler ya da ilgili kişiler özellikle bu dönemde çok dikkatli olmalıdır.

✗ **YANLIŞ**

İntihar girişimi psikiyatrik bir hastalığın belirtisidir.

✓ **DOĞRU**

Yapılan araştırmalar, intihar girişiminde bulunan insanların çok büyük bir bölümünün mutsuz olduğunu göstermiştir. Psikiyatrik bir rahatsızlığın sonucunda da girişimde bulunanlar vardır. Ancak her intihar, bir ruh hastalığının sonucu değildir. Örneğin televizyon programlarındaki bazı intihar sahneleri de model oluşturarak intiharı arttırabilir.

KADIN-ERKEK

Kadın Erkek İlişkileri ile İlgili Doğru Bildiğiniz Yanlışlar

✗ **YANLIŞ**

Eski partnerinize karşı güçlü hisleriniz varsa, yeni birine aşık olamazsınız.

✓ **DOĞRU**

İnsanlar yaşamları boyunca birden fazla kişiye aşık olabilir. Eski partnerinize karşı hala güçlü hisler besliyorsanız, bu sizin kabahatiniz değil. Bu belki de yeni sevgilinizde bulamadığınız bir takım özelliklerle ilgilidir. Bu sizin yeni birine aşıkolamayacağınızı göstermez.

✗ **YANLIŞ**

Doğru insanla karşılaşınca bunu kesinlikle anlarsınız.

✓ **DOĞRU**

Bir partiye katılırsınız ve salonun öbür ucunda ayakta duran ve gözlerinizin içine bakan kişiyle birbiriniz için yaratıldığınızı düşünürsünüz. Peki ya buna inanıp sonradan yanıldığını görenler? Tanıştığınız birinin sizin ruh ikiziniz olduğunu düşünüp de hemen harekete geçmeyin, yanılma ihtimaliniz çok yüksektir çünkü.

✗ **YANLIŞ**

Evlenmeden önce birlikte yaşamak, aranızdaki bağı sağlamlaştırır.

✓ **DOĞRU**

Çiftlerin yüzde 50’si evlilik öncesi birlikte yaşamaktadır. Fakat bu, boşanma oranını düşürmemektedir. Hatta araştırmalar, evlenmeden önce aynı evi paylaşanların boşanma oranlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir.

✗ **YANLIŞ**

İdeal erkeğiniz birçok açıdan size benzer.

✓ **DOĞRU**

Evlilik uzmanları, etnik, dini ve başka benzerliklerin, uzun süreli ilişkilerin anahtarı olduğunu söyleseler de, bu gerçek değildir. Bir ilişkinin süresi, ortak amaçlar ve birbirini tamamlayan karakterlerin buluşmasından geçmektedir.

✗ **YANLIŞ**

Eş seçerken ‘gözü doymuş’ birini bulmak daha doğrudur.

✓ **DOĞRU**

Kadınlar, hayatlarına giren erkeklerin kendilerinden önceki yaşamlarını dolu dolu yaşamalarının avantaj olduğunu düşünürler. Bundan emin olmayın, unutulmaması gereken bir nokta var ki, huylu huyundan vazgeçmez...

✗ **YANLIŞ**

Kıskançlık, onun size değer verdiğinin en temel göstergesidir.

✓ **DOĞRU**

Kıskançlık, sevmek ve sahiplenmekten değil, kaybetme korkusu ve güven eksikliğinden kaynaklanır.

✗ **YANLIŞ**

İlişkinin başında kötü olan seks yaşamı zamanla harika olur.

✓ **DOĞRU**

Bir ilişkinin başlangıcının en tutkulu dönemi olduğu düşünülürse ve bu dönemde seks kötü gidiyorsa, ilişkinin devamında aynı kalması muhtemeldir.

Evlilik ile İlgili Doğru Bildiğiniz Yanlışlar

Büyük gün yaklaştıkça, evlilik hakkındaki söylentilere daha fazla kulak kabartırız. Evli, bekâr herkes evlenecek olanlara bir şeyler anlatır. Bilip bilmeden konuşanlara inanmayıp boşuna telaşlânmamak sizin elinizde...

Aşağıdaki 9 yanlış inanışı düzeltirsek, evlilik konusunda endişenizi azaltabiliriz. Önemli bir kararın eşiğinde olduğunuz için “Bundan sonra ne olacak?” ve “Evliliğimizi sürdürebilecek miyiz?” gibi korkularınızı yenmenize yardımcı olacağımızı düşünüyoruz. İşte kafanızdan bir an önce atmanız gereken en yaygın yanlış düşünceler...

✗ **YANLIŞ**

Evlilik sadece ‘bir imza’...

✓ **DOĞRU**

Evliliğe karşı olanlardan duyduğumuz gibi, karşı olmayan kişilerden de bu cümleyi çok duyduk. Ne var ki, imza atıldıktan sonra bazı şeyler gerçekten değişebilir. İlk görüşte bir şey değişmemiş gibi görünse de, parmağınıza yüzüğü taktıktan sonra ilişkiye yeni boyutlar eklenir: Güven, sorumluluk ve ortak hedefler belirleme. Son zamanlarda erkekler birlikte yaşamayı evliliğe tercih ediyorlar ve evliliğin yürümesi için bir kâğıt parçasına ihtiyaç olmadığını savunuyorlar. Hayatımızı evlilikten önce ve evlilikten sonra olmak üzere iki evreye ayırırsak, ilk evrede insanın daha çok kendisiyle ilgilenirken, ikinci evrede ortak hedefleri daha fazla düşünmek durumunda kaldığını söyleyebiliriz. Birlikte yaşarken, belli konularda benim senin ayırımı varken, evlendikten sonra bunlar kalkar ve ‘bir’ olma duygusu yaşanır. Bu da pozitif bir özelliktir.

✗ **YANLIŞ**

Evlilik seksi öldürür, romantizmi ortadan kaldırır.

✓ **DOĞRU**

Belki ilişkinin ilk aylarındaki gibi aktif bir seks hayatınız olmayabilir; ancak fiziksel ve duygusal olarak parmağınıza yüzüğü taktıktan sonra seks daha doyurucudur. Aynı zamanda, cinselliğin daha kaliteli olacağını da iddia ediyoruz; çünkü çekingenlik tamamen ortadan kalkar ve eşler kendilerini birbirlerine daha çok verebilirler. Romantizme gelince, eski romantik sürprizler olmayabilir hayatınızda ama bunun evlilikle alakası yok. Birliktelik ilerleyince, sorunlar da kendilerini gösterir ve onlarla uğraşırken romantizm arka planda kalabilir. Romantik anlarınızın sayısı azalsa da onların 'kalitesi'ni arttırmak elinizde.

✗ **YANLIŞ**

Evlendikten sonra arkadaş grupları dağılır.

✓ **DOĞRU**

Birçok kişi, evlendikten sonra bekâr arkadaşlarıyla görüşemeyeceğini sanır. Öyle bir durum yok. Parmağınızdaki yüzük, bazı sorumluluklar getirse de bu, sosyal hayatınızı engelleyecek kadar ağır değildir. Belli bir zaman sonra arkadaşlarınız da evlenirse, o zaman konuşacak artı bir konunuz olur: Evlilik hayatı. Bekâr arkadaşlarınızla da dilediğiniz zaman görüşme özgürlğünüz var, yeter ki isteyin ve buna zaman ayırın.

✗ **YANLIŞ**

Evlenmeden önce birlikte yaşamak şart!

✓ **DOĞRU**

Kararlarını vermiş ve yakın gelecekte evlenmeyi düşünen çiftler dışında, birlikte yaşayan diğer çiftlerin evlenme olasılığının az olduğunu düşünmeyin. Öylesine birlikte yaşamaya karar veren kişilerin zamanla yaşayabilecekleri sorunlar ilişkinin geleceğini tehlikeye sokabilir. Kesin bir karar vermeden, öylesine beraber yaşadıkları için bu sorunları atlatmaya çok istekli olmayabilirler. Siz siz olun, evlenmeden önce yeterince birlikte

yaşamamış olmaktan korkmayın. Partneriniz hakkında yeni şeyler öğrenmenin ne kadar keyifli olduğunu düşünürseniz, ufak hatalarını daha hoşgörülü karşılarsınız. Tabii o da sizinkileri...

✗ **YANLIŞ**

Yalnız kalmamak için evlenmek lazım.

✓ **DOĞRU**

Evli olup yalnızlıktan yakınan o kadar çok insan var ki... Evliliğinizin gizli bir amacı olmamalı. Evlenerek sosyal statü kazanmayı, yaşadığınız mekanı değiştirmeyi veya psikolojik sorunlarınızı çözmeyi beklemeyin. Tam tersi bu amaçla yapılan evlilikler genelde başarısız olur. Maddi amaçlı evlilikler mutluluk getirmeyeceği gibi, yalnız kalmamak için yapılan evlilikler de çözüm değildir.

✗ **YANLIŞ**

Tartışmalar aşkın azaldığını gösterir.

✓ **DOĞRU**

Yeni evli çiftler de pekâlâ kavga edebilirler. Tartışmalar sonuçta ilişkilerin tuzu biberidir, onlar olmasa dümdüz giden ilişkiler kısa sürede monotonluğa girer; çünkü her konuda fikir birliği olanaksızdır. Tartışmalardan sonra yaşanılan barışmaların tadını da unutmamak gerekir. Tartışmalar aşkı bitirmez, aşkın bitmesi için basit bir tartışma yetmez. Aranızda uyum ve dostluk olduktan sonra, tartışsanız da aşkınıza bir şey olmaz, emin olun.

✗ **YANLIŞ**

Parasızlık evliliği bozar.

✓ **DOĞRU**

‘İyi günde ve kötü günde’ lafını hatırlar mısınız? Maddi sorunlardan dolayı her evlilikte bazı tartışmalar çıkabilir. Bunların sebebi stresin yarattığı baskıdır ama bunlar aşılmayacak engeller değildir. Bu tür kriz dönemlerinde, partnerlerin ortak bir hedef için mücadele verdiklerini anlamaları çok önemli. Maddi tartışmalarda dikkat edilecek bir nokta var: Ne kadar sinirli olursanız olun, ağır sözler ve onur kırıcı laflar kullanmamalısınız. Sorunlar aşılır ama yaralayan sözler bellekten kolay kolay silinmez.

✗ **YANLIŞ**

Evlilikle çapkın erkekler dize getirilir.

✓ **DOĞRU**

Araştırmalara göre; evli erkekler, bekârlara göre daha çok aldatmaya yönelirler. Evlenmeden önce aldatan erkek, büyük ihtimalle evlendikten sonra da sizi aldatacaktır, uslanmasını beklemeniz hata olur. Bazı kişiler bu hatayı daha da ileri götürüp, çocuk dünyaya getirmelerinin erkekleri uslandıracağını düşünür. Bu tez genellikle yanlıştır. Aile kurması erkeğin düşünce yapısını ve karakterini değiştirmez.

✗ **YANLIŞ**

Evlendikten sonra özgürlüğünüze veda edersiniz.

✓ **DOĞRU**

Bu konuda gerçek şu: Evlilik hayatı için karşılıklı güven şarttır. Özgürlüklerini kaybetmekten yakınan kişiler genelde fazla özgür yaşamaya alışık olanlardır. Evlenince, tabii ki geceleri evinize gelmek zorundasınız veya kafanıza estiği gibi planlar yapıp, her gününüzü dışarıda geçiremezsiniz. Ama bunlar aslında evlenmeden önce de geçerlidir. Bu durumda özgürlüğü sonlandıran evlilik değildir; sorun daha önceki hayatınızı tamamen bağımsız ve fazla özgür yaşamanızdır. Burada aşırı sahiplenici partnerler meselesi konu dışında tutulmalı. Bu tür kişiler ilişkinin ilk gününden belli olur. Sahiplenici olmak bir karakter meselesidir.

Bu tür bir insanla olamayacağınızı düşünüyorsanız, ilişkinizi daha tazeyken sonlandırmanızda yarar var.

ÇOCUK

Çocuk Eğitimi ile İlgili Doğru Bildiğiniz Yanlışlar

✗ **YANLIŞ**

Erkek çocuklara tuvalet eğitimini anne verir...

✓ **DOĞRU**

Babanın vermesi gerekiyor. Erkek çocuk, tuvalete babayla gidecek, ayakta ve oturarak tuvaletin nasıl kullanıldığını öğrenecek. Tuvalet terbiyesi yaşı çocuktan çocuğa değişebilir. 2 yaşına kadar beklenebilir.

✗ **YANLIŞ**

Yeni doğmuş bebeklerin tırnaklarıyla yüzlerini çizmemeleri için eldiven giymeleri şarttır...

✓ **DOĞRU**

Tam tersine yeni doğmuş bebekler için dokunabilmek çok önemli. Özellikle de anneye. Dokunamazsa, annesiyle kuracağı bağda eksiklik olabilir.

✗ **YANLIŞ**

Uyku zorluğu çeken çocuğun rahatlayabilmesi için akşamları Tylenol vermek iyidir...

✓ **DOĞRU**

Doktor tarafından tespit edilen bir rahatsızlığı varsa ya da diş ağrısı çekiyorsa verilebilir. Onun dışında olur olmaz ilaç vermek iyi değildir.

✗ **YANLIŞ**

Bebeğe 6 aya kadar anne sütüyle birlikte su da verilebilir...

✓ **DOĞRU**

Sadece anne sütüyle besleniyorsa ve iyi gelişiyorsa, su verilmemeli. Anne sütünün içinde hücreler var, deniyor ki anne sütüyle birlikte ekstra bir gıda verilirse -ki bu su da olabilir- bu hücrelerin fonksiyonunda azalma ve değişme olabiliyor.

✗ **YANLIŞ**

Bir bebeğe doğduğu anda su ya da şekerli su verilebilir...

✓ **DOĞRU**

Doğduğu anda ve onu takip eden ilk yarım saatte, annenin göğsüne konmalı. Bu durum, süt salgılama refleksini inanılmaz derecede artırır ve sütün daha iyi gelmesini sağlar.

✗ **YANLIŞ**

Yürüyen, ortalıkta koşan bir çocuğu hâlâ emziriyor olmak, yakışık almaz...

✓ **DOĞRU**

Böyle bir şey söz konusu bile değil. Eskiden anne sütü verilme süresi 1 yaşına kadardı, şimdi 2’ye kadar verilebilir deniyor. Bunun nedeni, anne sütü, MS ve bazı nöroljik hastalıkların erken yaşta oluşmasını engelliyor.

✗ **YANLIŞ**

Çocuk 1 yaşından geldikten sonra sütün besin değeri azaldığı için emzirmenin bir manası yoktur...

✓ **DOĞRU**

Zaten 1 yaşında sonra anne sütü, besin değeri için değil, organ hayatiyetini sağladığı için ve bağışıklık sistemine katkısı nedeniyle verilir. Bir yaşından sonra anne sütü, bebeğin vücut organlarının ömrünü uzatıyor, onları daha sağlam kılıyor.

✗ **YANLIŞ**

Her ağladığında kucağınıza almayın, kucak bebeği olmasın, şımarmasın...

✓ **DOĞRU**

Alın. Sık sık alın. Alabildiğiniz kadar alın. Sevgi bebeği olsun.

✗ **YANLIŞ**

Bazı çocuklar doğuştan agresiftir...

✓ **DOĞRU**

Bence bazı çocuklarda doğuştan şiddete yatkınlık olabiliyor. Tabii çocuğun hiperaktivite yönünden de değerlendirilmesi gerekiyor. Bir de yaş grubuna bakmak lazım. 2 yaşındaysa, "Terrible 2" diye bir şey var, "2 yaş sendromu" olarak adlandırılıyor. 6 ay kadar aksi, geçimsiz, her şeye itiraz eden çocuklar haline geliyorlar. Ama geçiyor.

✗ **YANLIŞ**

Çocuğunuzu yatağınıza almayın, kendi yatağında uyumaya alışmalıdır...

✓ **DOĞRU**

Ama yatak olarak doğru, oda olarak değil. İlk 6 ay, ebeveyn odasında kendi yatağında kalabilir.

✗ **YANLIŞ**

Bir yaşından sonra ateş düşürmek için erkek çocuklara fitil kullanmayın...

✓ **DOĞRU**

Kullanabilirsiniz. Ama fazla sık olmamalı. Tavsiye ettiğimiz bir şey değil. Bunun nedeni çocuğun ileride homoseksüel olma ihtimali değil. Ateş düşürücü şurup daha kolay uygulanıyor.

✗ **YANLIŞ**

Kabız çocuklarda fitil kullanılması iyidir...

✓ **DOĞRU**

Önemli olan bağırsak ritmini ayarlamaktır. Karın masajı, tavsiye edilen yaklaşımların başında gelir.

✗ **YANLIŞ**

"Yan yatır evladım, kusarsa boğulmasın..."

✓ **DOĞRU**

Bebekler, daha önce karın üstü yatırılıyordu ama bu pozisyonda bebek ölümlerine daha çok rastlandı. Sol yan, sağ yan ve sırt üstü daha tercih edilen pozisyonlar. Ama anne- baba, çocuğu görüş mesafesinde tutuyorsa, karın üstü yatırmakta da bir mahzur yok.

✗ **YANLIŞ**

"Sırt üstü yatırma kafası düz olur..."

✓ **DOĞRU**

Sürekli sırt üstü yatırılmamalı, arada pozisyon değiştirilmeli.

✗ **YANLIŞ**

6 aydan sonra çocuklar, ekmek yemelidir...

✓ **DOĞRU**

Beyaz da olabilir, kepekli de. Ama tam buğday ekmeğine 2 yaşından sonra geçilmelidir. Kilo almayı yavaşlatabilir.

✗ **YANLIŞ**

Göbek bağı düştükten sonra antiseptik toz sürülüp, kapalı tutulmalıdır...

✓ **DOĞRU**

Mikrop kırıcıyla (antiseptik solüsyon) silip, açıkta bırakmak lazım.

✗ **YANLIŞ**

Bebeğe 2 yaşına kadar ayakkabı giydirilmemelidir...

✓ **DOĞRU**

Eskiden çocuk yürümeye başladığı anda “ilk adım ayakkabısı” giydirilirdi. Ortopedik yapıda olması istenirdi. Ama görüldü ki yalın ayak yere basarsa, ayak taban kasları daha iyi gelişiyor. Bu nedenle çocukların yalın ayak dolaştırmak istiyoruz. Ya da çorap tarzı bir şeylerle. Ama ayakkabının bir kıyafet tamamlayıcısı olmasında bir mahzur yok. O ayakkabı da şöyle bir şey olmalı: Avucunuzun içine alınca kıvırabileceksiniz. 2 yaşından sonra ise ilk adım ayakkabıları öneriliyor, onların da bileğe kadar olanları...

✗ **YANLIŞ**

Çocuğa 1 yaşına kadar inek sütü verilmemelidir...

✓ **DOĞRU**

Eskiden bir aylıkken başlanabiliyordu. Ama şimdi içindeki bir maddenin alerji yapabileceği biliniyor. O yüzden verilmiyor. İkincisi inek sütü,

bağırsaklarda gizli kanama ve kansızlığa yol açabiliyor. Üçüncüsü içinde omega 3 ve omega 6 metabolitleri yok, onun için beyin hücreleri, sinir sistemi ve görmeyi sağlayan retina tabakası iyi gelişemiyor. Son olarak, yağ bileşimi anne sütüne göre farklı ve hazmı zor. Ve inek sütü, iyot ve çinkodan fakir, bu durum zihinsel gelişmeyi negatif etkileyebilir ve çinko azlığı nedeniyle bağışıklık sistemi desteklenemez.

✗ **YANLIŞ**

1 yaşına kadar bal verilmemelidir...

✓ **DOĞRU**

Şu andaki beslenme prensiplerine göre verilmemesi gerekiyor. Nedeni içinde çocuğa dokunabilecek bir toksinin bulunması ihtimali. Ben bu yasağın abartıldığını düşünüyorum.

✗ **YANLIŞ**

Çocuğu 1 yaşına kadar çikolata, tatlı ve tuzlu gıdalardan uzak tutmak gerekir...

✓ **DOĞRU**

Sıfır tuz, sıfır şeker. Hiç yok. Çünkü yüklenme yapıyor. Damar ve böbrek fonksiyonları bakımından ikisinden de uzak durmak gerekiyor.

✗ **YANLIŞ**

Kabız bebeklerin poposuna zeytinyağı sürmek iyidir...

✓ **DOĞRU**

Esas olan bağırsak ritmini düzenlemektir. Çatlak varsa, ılık oturma banyoları ve ağrı kesiciler kullanılabilir.

✗ **YANLIŞ**

Erkek çocukları, kadın kuaförüne götürmek yanlıştır...

✓ **DOĞRU**

Çocukların cinsiyet kavramlarını oluştururken dikkatli olmak gerekiyor. Diye düşünüyorum.

✗ **YANLIŞ**

Erkek çocukların saçlarını uzatmak kimlik karmaşasına sebep olur...

✓ **DOĞRU**

Olabilir. Çocukların kimlik yapılanması dönemlerinde (0-5 yaş) her şeye dikkat etmek gerekiyor.

✗ **YANLIŞ**

Çok bilen anne sendromu diye bir şey vardır...

✓ **DOĞRU**

Her şeyi didik didik okuyup, araştırıp kendi başına senteze gitmemek lazım. Kendini geliştirmesinde, genel kültürünü artırmasında bir mahzur yok ama güvendiği bir doktora danışmak uygun olur.

✗ **YANLIŞ**

Çocuğu ayakta sallamak iyi değildir...

✓ **DOĞRU**

Sallanabilir. Küçük ritmik hareketler anne karnındaymış hissi verdiği için, huzur getirir, çocuk gevşeyip uyuyabilir.

✗ **YANLIŞ**

Çocuk her gün yıkanmalıdır...

✓ **DOĞRU**

Böyle bir mecburiyet yok. İstenirse her gün, istenirse iki günde ya da üç günde bir...

✗ **YANLIŞ**

Çocuk 4 aydan sonra diş fırçalamayı adet edinmelidir...

✓ **DOĞRU**

Dişin ortalama çıkış zamanı 6 ay. O zamana kadar diş etleri karbonatlı suyla temizlenebilir. Bir bardak suda, bir çay kaşığı karbonat eritilecek. Gazlı bezle bu su, diş etlerine uygulanacak. 1 yaşından sonra bebekler için özel üretilmiş diş fırçaları ve özel diş kremleri kullanılabilir.

✗ **YANLIŞ**

Çocuğunuzun bırakmasını istediğiniz şeyi kötüleyebilirsiniz...

✓ **DOĞRU**

Çocuklarla büyük insanmış gibi konuşun. “Bu emziği bırakman senin için iyi olacak!” gibi.

✗ **YANLIŞ**

Tek çocuksa mümkün olduğu kadar sosyal yetiştirmeye gayret edin, arkadaşları olsun, yuvaya gönderin...

✓ **DOĞRU**

Ama ben tek çocuk yerine, imkanlar el veriyorsa, en az iki çocuk öneririm.

✗ **YANLIŞ**

2 yaşından önce yuvaya gitmesi uygun değildir...

✓ **DOĞRU**

Oyun grubuna gidebilir. Ama full time yuva için erken. Gerçi Atalay Yörükoğlu Hocamız, “3 yaşına kadar en kötü bakıcı bile, en iyi yuvadan iyi” derdi. Ama şimdiki çocuklar farklı, tolore edebiliyorlar. Ben 2 yaşından sonra yuvaya gitmelerinde bir sakınca görmüyorum.

✗ **YANLIŞ**

Çocuğunuzu doğada özgür bırakın, bağışıklık sistemi gelişsin, toprak yesin, çim ısırsın, mikroplarla tanışsın...

✓ **DOĞRU**

Hele toprak yemesi, direkt olarak demir eksikliğiyle ilgili bir belirti olabilir. Çocuğa parazit geçebilir. Her ülkenin genetik yapısı farklıdır. Rusya’da çocukları buzun için koyarlar, bir şey olmaz, bizde yağmura çıkar zatürree olur.

✗ **YANLIŞ**

Çocuğu kat kat giydirmek iyidir...

✓ **DOĞRU**

Kışın 3 ince kat yeter. Yazın tek kat.

✗ **YANLIŞ**

Bir aylık çocuğa muhallebi vermek faydalıdır...

✓ **DOĞRU**

Kesinlikle yanlış. Ek gıdalara geçiş döneminde verilir, en erken 4. aydan sonra tolere edebilir.

✗ **YANLIŞ**

“Akşamları pirinçli gıdalar ver, uyanmaz...”

✓ **DOĞRU**

4. ayın bitiminden itibaren sütlü pirinçli mamalar verilebilir. Karbonhidrat miktarı yüksek olduğu ve daha tok tuttuğu için bebek rahat uyur. Ama bebek obezliğe yatkınsa, hiç verilmeyebilir.

✗ **YANLIŞ**

“Şişmansa çocuğunuz, yürüteçten uzak dursun!”...

✓ **DOĞRU**

Kalça eklemlerine basınç gelebilir.

✗ **YANLIŞ**

Kök hücre için kordon kanı mutlaka alınmalıdır...

✓ **DOĞRU**

Gerçi tartışmaya açık bir soru ama ben şahsen çok gerekli olduğunu zannetmiyorum.

✗ **YANLIŞ**

2 yaşın altındaki çocuklara televizyon izlettirmenin faydası vardır...

✓ **DOĞRU**

Kesinlikle seyretmemeliler. Çocukların dikkat süresi 0-3 yaş arasında yapılanıyor. Eğer televizyon seyrederlerse, dikkat süreleri yeteri kadar uzun olamıyor. Baby Einstein gibi filmler izlettirebilirsiniz. O da günde maksimum bir saat. O tür filmler çocukların IQ skorunu 5-6 puan yükseltebilir. Ama evde teke tek oyun oynarsanız da IQ skorları yükseliyor.

✗ **YANLIŞ**

“Kaliteli zaman” diye bir şey vardır...

✓ **DOĞRU**

Ama çocuğunuza ayırdığınız bu kaliteli zaman, günde 1 saatse, o 1 saate sadık kalın. Değiştirmeyin, azaltmayın. Çünkü bunu yaptığınız takdirde, çocuk kendini ikinci plana itilmiş hissediyor. Size olan güveni de sarsılıyor.

✗ **YANLIŞ**

5- 6 aydan sonra pekmez yararlıdır...

✓ **DOĞRU**

Kahvaltıya koymak gerekir. Kandaki hemoglobin oranını yükseltir. Ve demir düzeyini pozitif olarak etkiler.

✗ **YANLIŞ**

“Emzik verme, dişleri yamuk olur...”

✓ **DOĞRU**

Eskiden böyle denirdi ama şimdi 2 yaşına kadar emziğin diş ve çene yapısını bozmadığı biliniyor. Ama 2 yaşından sonra devam edilmemeli.

✗ **YANLIŞ**

1 yaşından sonra flor takviyesi yapılmalıdır...

✓ **DOĞRU**

Ben 2 yaşına kadar düşük dozda (0.25 miligram) veriyorum. Sulardaki florun düşük olduğu bölgelerde bu takviye öneriliyor. Herhangi bir zararı yok.

TRAFİK

Araç Kullanımı ile İlgili Doğru Bildiğiniz Yanlışlar

✗ **YANLIŞ**

Usta sürücü, düştüğü problemden kazasız sıyrılmayı bilir!

✓ **DOĞRU**

Çünkü usta sürücü probleme girmeyen sürücüdür. Karşısına çıkabilecek her türlü tehlikeyi önceden görebilir, ona göre tedbirini önceden alır. Problemlerle uğraşmaz.

✗ **YANLIŞ**

Otobanda tamam ama, şehir içinde emniyet kemeri takılmayabilir!

✓ **DOĞRU**

Emniyet kemeri hayat kurtaran en önemli güvenlik gerecidir. 50 km/s hızda meydana gelen bir çarpışmada otonun içindekiler emniyet kemeri takmadıkları takdirde, 4 katlı bir binadan aşağı düşmeyle eşit şok yaşar.

✗ **YANLIŞ**

Arkada oturanlar için emniyet kemeri takmak gereksizdir!

✓ **DOĞRU**

Motorlu araçlar bir yere çarptığında hemen durur, ancak içindeki yolcular aynı hızla bir yere çarpana kadar ilerlemeye devam eder. Arkada oturanların da yaşam haklarını kullanmaları ve emniyet kemerlerini takmaları gerekir. Her ne kadar henüz kanunen zorunlu olmasa da, yolcuların güvenliği için

geliştirilmiş olan arka emniyet kemerleri de hayat kurtarır. Kazalarda en çok zararı emniyet kemeri bağlı olmayan yolcular görmektedir.

✗ **YANLIŞ**

Lastik havalarını düşük tutarsak, hem daha iyi tutunur, hem de daha konforlu olur !

✓ **DOĞRU**

Lastik havalarının, aracın fabrika değerinin altında olmaması gerekir. Hatta yüke ve yolcu sayısına göre artırılmalıdır. Çünkü hava basıncı düşük lastiğin tabanı yere yayılarak daha iyi tutunma sağlamaz. Aksine tabanın ortası yukarı kalkar ve yol ile teması kesilir. Havası düşük lastiklerin yalnız omuz kısımları yere basar. Lastik hava basıncı düşükken; kayma hareketleri çok daha düşük hızlarda başlar, fren mesafesi uzar, direksiyon hareketlerine daha geç cevap alınır. Belki daha konforlu sürüş yaparsınız ama, konforlu şekilde yoldan çıkabilir, konforlu şekilde çarpabilirsiniz!

✗ **YANLIŞ**

Sıcak havada, lastiğin ısınmasını dengelemek için lastik havaları indirilir!

✓ **DOĞRU**

Lastiğin ısınmasının en büyük nedeni havanın sıcak olması değil, lastik hava basıncının düşük olması nedeniyle lastik yanaklarının daha fazla esnemesidir.

✗ **YANLIŞ**

Yağmurda inik lastik daha az kayar!

✓ **DOĞRU**

Hava basıncı düşük lastikte su boşaltma kanalları kapandığı için yağmur suyunu çok daha az boşaltır. Hatta boşaltamaz ve su üzerine çıkma ve su

yastığı üzerinde kayma (aquaplanning) çok daha düşük hızlarda başlar.

✗ **YANLIŞ**

Direksiyon saate göre 10'u çeyrek geçe tutulur!

✓ **DOĞRU**

Direksiyon saate göre 9'u çeyrek geçe (9.15) tutulur. Bu pozisyon, acil bir durumda her iki yöne eşit miktarda direksiyonu çevirebileceğiniz tek pozisyondur.

✗ **YANLIŞ**

En iyi koltuk pozisyonu, sürücünün en rahat ettiği pozisyondur.

✓ **DOĞRU**

Sürücünün doğru koltuk pozisyonu öncelikle otomobile hakim olabileceği ne çok uzak, ne de çok yakın bir pozisyondur. Koltuk mümkün olduğunca dik olmalıdır. Direksiyon 9.15 pozisyonundayken kollar dümdüz olmamalıdır. İdeal dirsek açısı 120 ile 135 derece civarındadır. Evimizde TV seyrettiğimiz koltuk pozisyonu çok rahat olabilir, ama bu pozisyonda otomobile ve trafiğe hakim olabilmek çok zordur.

✗ **YANLIŞ**

Motorlu araçlar lastiğin üzerinde gider!

✓ **DOĞRU**

Motorlu araçlar lastiğin içindeki havanın üzerinde gider. Eğer lastiğin içinde hava yoksa, hiçbir yere gidemezsiniz. Doğru lastik havası, ayağınızdaki ayakkabı numarası gibidir. Ayağınızı sıkan veya bol gelen bir ayakkabıyla nasıl yürüyemezseniz, otomobilin yol tutuşu da aynı şekilde bozulur.

✗ **YANLIŞ**

Ani frenlerde önce frene basıp, durmaya yakın debriyaja basarsak, motor kompresyonundan faydalanıp daha kısa mesafede dururuz!

✓ **DOĞRU**

En etkin yavaşlama frenle debriyaja aynı anda basılarak yapılır. Böylece fren sırasında motor devre dışı bırakılarak, motorun aracı ileri götürme kuvveti yok edilir.

✗ **YANLIŞ**

ABS (Antiblokaj Fren Sistemi) mekanik frene göre çok daha kısa mesafede durdurur!

✓ **DOĞRU**

ABS fren sistemi olan bir araç tekerleklerin kızaklamasını önler ve fren sırasında manevra yapılabilmesini sağlar. Ancak, daha kısa mesafede durdurmaz, daha güvenli şekilde fren yapılmasını sağlar.

✗ **YANLIŞ**

Mekanik freni olan bir otomobilde fren pedalını pompalayarak daha kısa mesafede durulabilir!

✓ **DOĞRU**

Pompalamak için ayak fren pedalı üzerinden her çekildiğinde, aracın ileri hareketi devam eder ve durma mesafesi uzar. Doğrusu; panik frende fren pedalı üzerindeki basıncı azaltarak lastiğin dönmesini sağlamaktır. Ancak ayak fren pedalından kaldırılmamalı ve fren yapmaya devam edilmelidir.

✗ **YANLIŞ**

Doğru takip mesafesi hızın yarısıdır!

✓ **DOĞRU**

Bu yöntem kullanışlı olmamakla birlikte, hata payı yüksektir. İdeal takip mesafesi (kuru havada) 2 saniye arkadan takip etmektir. Yağışlı havalarda veya yük durumunda bu süre 3-4 saniyeye çıkarılmalıdır.

✗ **YANLIŞ**

Dörtlü ikaz (flaşör) tünele girince yakılır!

✓ **DOĞRU**

Dörtlü ikaz sadece trafiğe tehlike yarattığınız durumlarda yakılır. Yani olası bir kaza veya arıza halinde. Tünelde kısa farların açık olması yeterlidir.

✗ **YANLIŞ**

Gündüz kısa farları yakmak trafiktekilerin gözünü alır!

✓ **DOĞRU**

Gündüz kısa far yakmak, daha erken farkedilmenizi ve size tehlike yaratacak olan kişilere kendinizi daha erken göstermenizi sağlar. Gece yakılan kısa farlar gözümüzü daha çok alır. Sadece kapalı ve yağışlı havalarda değil, güneşli havalarda ve hızlı yol kesimlerinde de kısa farların açılması kendi sürüş güvenliğiniz için önemlidir.

✗ **YANLIŞ**

Çocukları uyarmak için korna çalınır!

✓ **DOĞRU**

Çocukları uyarmak için korna çalınmaz! Korna onların paniğe kapılıp beklenmedik bir reaksiyon vermelerine yol açar. En iyisi iyice yavaşlamak

ve gerekirse durmaktır.

✗ **YANLIŞ**

Yoğun siste en iyi gitme yöntemi dörtlü ikazları yakmaktır!

✓ **DOĞRU**

Yoğun siste en iyi gitme yöntemi hiç gitmemektir. Çünkü siste daha iyi gören sürücü yoktur, daha çok risk alan sürücü vardır. Görüş mesafesi yeterliyse siste sarı camlı gözlükler kullanmak, sis lambalarını ve kısa farları yakmak, silecekleri çalıştırmak, yerin kayganlaştığını dikkate almak, takip mesafesini artırmak ve sollama yapmamak daha güvenli yol almanıza yardımcı olur.

Araç kullanırken dikkat etmeniz gereken diğer hususlar...

Araç kullanırken telefonu kullanmayın. Araştırmalara göre, araç kullanılırken yapılan telefon konuşmaları kaza riskini dört kat kadar artırmaktadır. Risk, “hands-off” veya kulaklıklı telefon kullanımında da aynıdır. Gece görüşünüzü koruyun. Yaklaşan farlara fazla bakmayın. Körleştiriyorsa, bakışınızı yolun sağ kenarına yoğunlaştırın.

Uykunuzu alın. Uykulu iken araç kullanmayın. Gözleriniz bir noktada sabit kalıyorsa bu tehlike işaretidir. Bulduğunuz en yakın güvenli yerde sağa çekerek birkaç dakikalık bir şekerleme yapın.

Güvenceye alın. Kısa süreli de olsa, aracınızı terk ederken güvenceye alın. Yani, düşük vitese takarak el frenini çekin, camları kapatarak kapıları kilitleyin. Eğer arabada sizden başka kimse yoksa, kredi kartıyla ödeme yapmaya giderken bile kapıları kilitleyin.

Kas Geliştiren Sporlar ile İlgili Doğru Bildiğiniz Yanlışlar

✗ **YANLIŞ**

Kadınlar ve erkekler farklı şekilde antrenman yapmalı.

✓ **DOĞRU**

Kadınlar, farklı egzersizler yapmak zorunda değil, ama genelde tercihleri bu yönde oluyor. Kadınların çoğu, hafif ağırlıklarla, fazla antrenmanları tercih ediyor. Aslında erkeklerin uyguladığı programlar, vücudun sıkılaşması için daha uygun: Her egzersizi sadece 10 kez tekrarlayın ama daha ağır ağırlıklar kullanın. Çalışmadan sonra kas iyice yorulmuş olmalı.

✗ **YANLIŞ**

Antremandan sonra yememek gerekir.

✓ **DOĞRU**

Kasların gıdaya ihtiyacı var, aksi halde büyüyemiyorlar. Kilo vermek istiyorsanız bile, antrenmandan sonra bir şeyler yiyin. Omlet, peyni, patates, meyveli yoğurt gibi protein oranı yüksek gıdalar doğru seçim olur. Çünkü protein, önemli yapı taşıdır.

✗ **YANLIŞ**

Güç artırıcı antrenmanlar, kasları kalınlaştırır.

✓ **DOĞRU**

Kas, testosteron olmadan kalınlaşamaz. Kadınlarda, erkek cinsiyet hormonu yumurtalıklarda üretilir, fakat üretilen miktar çok düşüktür. Bu nedenle kadınlar, doğaları gereği daha zor kas geliştirirler. Bu yüzden erkekler, kadınlara oranla yüzde 40 oranında daha fazla güce sahipler.

✗ **YANLIŞ**

Kadınlar, güçlü karın kaslarına sahip olamazlar.

✓ **DOĞRU**

Kadınlar, erkeklere oranla ortalama yüzde 10 daha fazla yağ taşıyor. Sixpack olarak adlandırılan geliştirilmiş karın kasları, vücuttaki yağ oranı yüzde 15'ten daha az olduğunda fark edilir hale geliyor. Bu da, kadınlar için neredeyse imkânsız. İnce vücutlu, bol karın kaslı, fit kadınlarda bile yağ oranı yüzde 23 civarındadır. Erkeklerde ise bu oran yüzde 13 civarında.

✗ **YANLIŞ**

Zayıflama, sadece kardiyo antrenmanıyla mümkün.,

✓ **DOĞRU**

Güç antrenmanında, koşudaki kadar çok kalori yakılmaz, ama metabolizmanın çalışması ve 48 saat süren yakma efekti oluşur. Unutmayın, kaslar, en iyi kalori yiyicileridir; uykuda ve hareketsizlikte bile kalori harcarlar. Bir kilo kas, ayda yaklaşık 200 gram yağ harcar. Antrenmanlı kişilerde kaslar vücut ağırlığının yüzde 40'ını oluşturur. Antrenmansız kişilerde bu rakam yüzde 30'a kadar iner. Bu yüzden sporcular çok yedikleri halde kilo almıyorlar.

✗ **YANLIŞ**

Yaşla birlikte kaslar azalır.

✓ **DOĞRU**

Düzenli olarak antrenman yapmayan biri, 30 yaşından itibaren, her 10 yılda bir, kas kütlesinin yüzde 10'unu kaybeder. Kasların kaybedilmesi, yaşla ilgili değil, hareketsizliğe bağlı olarak ortaya çıkar. İngiltere'de yapılan bir araştırma, 60 yaş üzerindeki kişilerin, haftada üç kez yaptığı ağırlık çalışmasının, altı ay içinde kas kütlesinin önemli ölçüde artmasına neden olduğunu gösterdi. Bu arada: Hiçbir kas hücresi 15 yaşından daha yaşlı değildir. Vücudun tüm hücreleri gibi kas hücreleri de yenilenir.

✗ **YANLIŞ**

Fazla kas vücudu hantallaştırır.

✓ **DOĞRU**

Esneme ve bükmeyi kapsayan bir güç antrenmanı, daima karşıt kasları da çalıştırır. Örneğin, biseps'in (arka kol kası) güçlendirilmesinde her zaman karşıt kası olan triseps (üst kol kası) de çalışır ve esner. Kasın ve karşıt kasın, peş peşe çalıştırılması oldukça yararlı. Yoğun bir antrenmandan önce kas ve eklemler hafif ağırlıklarla mutlaka ısıtılmalı. Bu, kondisyon geliştiren bir ısınma programından daha faydalı. Antrenmandan sonra vücudun tamamını esnetmek doğru olur.

✗ **YANLIŞ**

Yeni başlayanlar sıkça çalışmalı.

✓ **DOĞRU**

Almanya'nın Bayreuth Üniversitesi'nde yapılan bir araştırma, spora yeni başlayanların, her kas grubunu haftada iki kez, bir egzersizle çalıştırdığında, çok iyi sonuçlar elde ettiklerini ortaya koydu. Yani yavaş bir başlangıçla, önce koordinasyon konusunda avantajlar sağlanabilir. Kas, ancak 20 gün sonra büyümeye başlıyor. Daha sonra tempoyu artırarabilirsiniz.

✗ **YANLIŞ**

Sık tekrarlar güç kazandırır.

✓ **DOĞRU**

Kadınların çoğu ne kadar güçlü olduğunun farkında bile değil. 60 kiloda olan bir kadın, merdiven çıkarken vücut ağırlığını yukarıya doğru kaldırır ama antrenmanda sadece 30 kilo ile çalışır. Günlük zorlamanın dışında çalıştırılmayan kas, tembelleşİr. En iyisi, hafif ağırlıklarla başlamanız ve altı haftada bir antrenörünüzden farklı aletler ve daha yüksek ağırlıkların yer aldığı yeni bir antrenman programı oluşturmasını istemenizdir.

Fitness ile İlgili Doğru Bildiğiniz Yanlışlar

Spor söz konusu olduğunda neyin doğru neyin yanlış veya neyin iyi neyin kötü olduğuna dair çoğunlukla çeşitli fikirler öne sürülür. İşte egzersiz yaparken genel olarak doğru bilenen yanlışlardan bazıları;

✗ **YANLIŞ**

Esnetme hareketi sırasında sallanılmaz.

✓ **DOĞRU**

Son yapılan araştırmalara göre esneme sırasında sallanmak zararlı değildir. Çünkü küçük küçük yaylanma hareketleri bağdokulardaki kan akışının azalmamasını sağlar. Ki bu düz bir esnemeyle çok mümkün olabilir. Düzgün bir kanlanma kasların yumuşamasına da yardımcı olur ve dinlenmeyi sağlar. Ancak esnemenin bitiminde yapılan mini hareketler çok milimetrik çalışmalardır. Görünür biçimde sallanan birisi bu konuda abartıyor anlamına gelir.

✗ **YANLIŞ**

Yürüyüşle kilo verilmez.

✓ **DOĞRU**

Egzersizi unutan bir vücut yağ yakmayı da unutmuş demektir. Basen ve üst bacak bölgesinden zayıflamak istiyorsanız, bu bölgeyi mutlaka çalıştırmalısınız. Bunun için uygun adımla, çok hızlı yapılmayan yürüyüş idealdir. Yağ yakımını harekete geçirmek için haftada 2 veya 3 kez olmak üzere en az 20-40 dakika süren bir yürüyüş yapılmalıdır. Ancak bu tempoda yağ yakımını sağlamak için bu yürüyüşlere aralıksz en az 3 ay devam edilmelidir.

✗ **YANLIŞ**

Haftada bir sporun yararı olmaz!

✓ **DOĞRU**

Eğer zamanınız yoksa kendinizi iyi hissetmek için spora da az vakit ayırmanız doğal. Spor sırasında kalp ve kan dolaşımı harekete geçer, kaslar çalışır ve kalori yakılır. Bu yüzden hiç yapmamaktansa haftada bir gün bile spor yapıyor olmak faydalı. Ayrıca gündelik hayatınız icindeki bazı rutin eylemlerinizi küçük çalışmalara çevirebilirsiniz. Mesela asansöre çıkmak yerine merdiven çıkmak veya bazı mesafelerde eğer mümkünse arabaya binmek yerine bisiklete binmek tercih edilebilir.

✗ **YANLIŞ**

Aletli çalışırken öncesinde esnemek şarttır.

✓ **DOĞRU**

Çünkü büyük gerilmeler sonucunda kaslar gücünü kaybeder. Bu yüzden de pek çok aletle çalışırken harcayak enerjiden olursunuz. Yalnızca çalışmaya başlamadan önce 10 dakika bisiklet çevirmek yeterli olacaktır.

✗ **YANLIŞ**

Isınmak şart değildir.

✓ **DOĞRU**

Isınma hereketleri sırasında kaslar oksijene ihtiyaç duyar ve buna göre de yeni egzersize hazırlanır. Bu durumu hazırlamak için yüzücüler, serbest bisikletçiler 20 dakikalık bir yavaş başlangıç yaparlar. Ancak bazı sporlar vardır ki yüksek enerjiyle başlamak gerekir ve bunlarda sakatlanmaları önlemek için özel bir ısınma programı uygulamak önemlidir. Örneğin voleybol, tenis, kayak gibi sporlarda, başlamadan önce ısınmak çok önemlidir.

✗ **YANLIŞ**

Spor, selülite iyi gelir.

✓ **DOĞRU**

Bazen. Fitness uzmanlarına göre bu durum yalnızca doğru hareketi yaptığınız zaman işe yarar. Koşu, ip atlamak, aerobik gibi çok sert sporlar bağ dokusunda hep aynı harekete sebep olur ve dolayısıyla selüliti güçlendirebilir. Ancak bunların aksine yürümek, bisiklete binmek gibi sporlar selülite iyi gelir. Özellikle su jimnastiği selülite birebirdir. Çünkü suyun içindeki hareketler masaj etkisi yapar.

Genel Olarak Spor ile İlgli Doğru Bildiğiniz Yanlışlar

✗ **YANLIŞ**

Her egzersiz yağ yakar.

✓ **DOĞRU**

Hayır. Yağların organizmada yanabilmesi için belli bir yüklenme şiddeti gerekir.

✗ **YANLIŞ**

Sağlıklı spor koşu yapmaktan geçer.

✓ **DOĞRU**

Koşu uzun süredir uygulanıyorsa problem yoktur. Ama ilk kez koşanlarda kalp damar hastalıkları, eklem ve kıkırdak bozuklukları gibi sorunlar yaşayabilir. Herkes için en uygunu tempolu yürüyüştür.

✗ **YANLIŞ**

Çok egzersiz yapmak çok sağlıklıdır.

✓ **DOĞRU**

Her zaman değil. Genellikle orta yaş üzerindekiler için yüklenme vücudu yıpratıp bazen zarar bile getirebilir. Haftada en az 3 gün olmak kaydıyla, kondisyonlu kişiler 4-5 güne kadar çıkabilir.

✗ **YANLIŞ**

Alışverişte yürüyüş, ev işleri zayıflatır.

✓ **DOĞRU**

Vitrin yürüyüşlerinin sağlık açısından yararı yoktur. Ne kadar yorucu ve hareketli olursa olsun ev işlerinden de sportif anlamda bir yarar beklenemez.

✗ **YANLIŞ**

Bölgesel zayıflama için bölgesel egzersizler yapılmalı.

✓ **DOĞRU**

Hayır. Göbek çevresinde yağ varsa oradaki hareket o bölgedeki yağı yakmaz. Ancak karın kasları biraz daha sertleşir, göbeği sarkmışsa toparlar.

✗ **YANLIŞ**

Kondisyon aletlerinde harcanan kalori yakılan yağın göstergesidir.

✓ **DOĞRU**

Hayır. Tabii ki egzersiz süresinde yağlar yanıyor ama yaktığınız örneğin 300 kalorinin tamamen yağlardan tüketildiğini söyleyemeyiz. Egzersizden 6-8 haftadan önce sonuç beklemek yanlış. Gerçek sonucu 6 ay sonunda belli olur.

✗ **YANLIŞ**

Egzersiz sabah saatlerinde yapılmalı.

✓ **DOĞRU**

Hangi saatte olursa olsun yapılabilir. Sabah açken yapılması yağ yakma açısından biraz avantajlıdır. Tabii akşamüstü de olsa yine yağ yakılır.

Sabahın avantajı; sabaha kadar yemek yemediğimiz için depolarımız en düşük durumdadır.

✗ **YANLIŞ**

Çok terlemek yağ yakmaktır.

✓ **DOĞRU**

Terlemek bir ölçüt değildir. Hiç terlemeden dahi yağları yakmak mümkündür.

✗ **YANLIŞ**

Akşam yememek kilo vermeye yardımcı olmaz.

✓ **DOĞRU**

Gün içinde yenilen öğünlerden daha az olması, eğer gün içinde çok fazla yenilmişse akşam hiçbir şey yenilmemesi kilo vermeye olumlu etki yapar.

✗ **YANLIŞ**

Sadece sıvı besinlerle zayıflamak mümkün!

✓ **DOĞRU**

Hayır. Çay, kahve, su, bitki çayları ve diyet içecekler hiçbir enerji (kalori) içermedikleri için kilo aldırmaz. Ancak meyve suları ve gazlı içecekler içerdikleri şeker nedeniyle kiloya neden olabilir.

✗ **YANLIŞ**

Meyve kilo aldırmaz, diyet yaparken sınırsız yenebilir.

✓ **DOĞRU**

Sebzelerin su ve lif oranları yüksek olduğundan kalorisi düşüktür. Çiğ yenen kıvırcık, göbek, marul, nane, maydanoz, roka, biber, domates, salatalık serbest bırakılır. Ancak karpuz, üzüm, incir vb. sınırlı tüketilmelidir.

✗ **YANLIŞ**

Kilo vermek için diyet ürünler serbestçe yenebilir.

✓ **DOĞRU**

Tüm diyet ürünlerin enerji değerleri sıfır değildir. İçecekler enerji içermezken bisküvilerin enerji, yağ ve karbonhidrat içeriğinde bir değişiklik yoktur.

✗ **YANLIŞ**

Kan şekeri düşünce şekerli gıda yemeli!

✓ **DOĞRU**

Aksine tatlı, çikolata, meyve suyu vs. yerine ekmek gibi besinler yenmelidir. Ne kadar çok tatlı yerseniz tatlıya olan ihtiyacınız o kadar artar.

✗ **YANLIŞ**

Sadece protein ağırlıklı diyet zayıflamayı hızlandırır.

✓ **DOĞRU**

Proteinin vücut mekanizmasını hızlandırdığı doğrudur. Ancak sürekli protein kas dokularını eksiltir, su kaybı yapar. Kilo verdiğinizi sanırsınız ancak metabolizma yavaşladığından diyet sonrası hızlı kilo alınır.

✗ **YANLIŞ**

Sporcunun temel besini proteindir.

✓ **DOĞRU**

Proteinler egzersiz sırasında (diğer depolar tükenmedikçe) enerji üretiminde kullanılmaz. Egzersizde enerji kaynakları, egzersiz ılımlıysa yağlar, şiddetliyse karbonhidratlardır.

✗ **YANLIŞ**

Güç, hız ve dayanıklılığı artıran özel besinler vardır.

✓ **DOĞRU**

Bu performans öğeleri özel besinlerle iyileştirilemez, öncelikle genetik yapı tarafından belirlenir, amaca uygun yapılan kaliteli antrenman ile geliştirilir.

✗ **YANLIŞ**

Egzersiz sırasında su içilmesi performansı bozar.

✓ **DOĞRU**

Egzersiz sırasında saatte 600-800 mililitre sıvı alınması performansı artırır, bazı sakatlıkları önler. Oyun kuralları izin veriyorsa müsabaka sırasında da sıvı alınmalıdır.

✗ **YANLIŞ**

Egzersizden sonra susuzluk hissi geçene kadar su içilmelidir.

✓ **DOĞRU**

"Susuzluğum geçti" dendiği anda hala vücut ağırlığının yüzde yarımı kadar kayıp vardır. Yani 70 kiloluk bir kişi 350 mililitre daha sıvı almalıdır.

✗ **YANLIŞ**

Egzersizden önce şekerli yiyecek-içecekler almak performansı artırır.

✓ **DOĞRU**

Egzersize 45 dakika öncesinden itibaren yüksek şeker içeren yiyecek-içecekler alınması, kan şekerindeki ani yükselmeye yanıt olarak fazla ensülin hormonu salınmasına, böylece kan şekerinde düşme ve halsizliğe neden olur. Alınacak içeceğin şeker oranı yüzde 8-10'u geçmemelidir.

✗ **YANLIŞ**

Çok süt içmek boyu uzatır.

✓ **DOĞRU**

Boy uzamasında en önemli etken genetik mirastır. Büyüme-gelişme için dengeli beslenme içinde vücut ağırlığının kilogramı başına günde 1-1.5 gram protein gereklidir. Bu miktar hayvansal ve bitkisel proteinlerden karşılanmalıdır. Süt de değerli bir hayvansal proteindir ve kemik gelişiminde de önemli bir kalsiyum kaynağıdır.

✗ **YANLIŞ**

Sporcu içeceği ile enerji içeceği aynı şeydir ve performans artırıcıdır.

✓ **DOĞRU**

Sporcu içeceği ile enerji içeceği aynı şey değildir. Sporcu içeceği, egzersiz sırasında yitirilen oranda mineral, su ve az miktarda şeker içerir. Yorgunluğu geciktirir. Enerji içeceği yüksek miktarda uyarıcılar (kafein ve guarana gibi) ve şeker içerir. Uyanıklığı artırır ve acil durum yedeklerini kullandırarak hatalı bir enerji çıkışı duyumu yaratır. Egzersiz öncesi ve sırasında kullanılmamalıdır.

✗ **YANLIŞ**

Sporcu öğün aralarında atıştırma yapmamalıdır.

✓ **DOĞRU**

Sporcu ana öğünler arasında günde 2-3 kez ara atıştırma yapmalıdır. Bunlar abur cubur değil, besin değeri yüksek ara öğünler olmalıdır. Sporcu 2-2.5 saatten uzun süre aç kalmamalıdır.

✗ **YANLIŞ**

Kafeinli içecekler idrar söktürücüdür, sıvı kaybına neden olarak performansı bozar.

✓ **DOĞRU**

Bu etki eskiden düşünüldüğü kadar fazla değildir. Özellikle uzun süreli egzersizden önce içilecek 1 fincan koyu hazır kahve dayanıklılığı olumlu yönde etkiler. Son zamanlarda, sporcu içeceklerine eklenen düşük miktarda kafeinin egzersiz sırasında alınmasının da yararlı olduğu ortaya konmuştur. Kafeinin fazlası dopingdir.

ÇEŞİTLİ KONULAR

Avrupa Birliği ile İlgili Doğru Bildiğiniz Yanlışlar

✗ **YANLIŞ**

Ne yaparsak yapalım AB bizi almaz.

✓ **DOĞRU**

Türkiye, tam üyeliğe ilişkin asgari koşulları oluşturan ve tüm aday ülkelere istisnasız olarak uygulanan Kopenhag kriterlerini yerine getirdiğinde AB üyesi olacaktır.

✗ **YANLIŞ**

AB bir Hıristiyan kulübüdür.

✓ **DOĞRU**

AB tek bir din ve kültür modeline dayanmayan, aksine zengin bir çeşitliliği bünyesinde barındıran sosyo-kültürel bir mozaiktir.

✗ **YANLIŞ**

AB üyeliği Türkiye'nin bölünmesine sebep olacak.

✓ **DOĞRU**

Türkiye'nin AB'ye tam üye olması, bölünmesine değil, aksine siyasi ve ekonomik istikrarı artırarak toplumsal uzlaşı kültürünün güçlenmesine neden olacaktır.

✗ **YANLIŞ**

AB üyeliği ile örf, adet ahlak ve toplumsal kimliğimiz yok olacak.

✓ **DOĞRU**

Hiçbir ülkenin, AB'ye girdiğinde kendi kültürel değerlerinden ve kimliğinden feragat etmesi söz konusu değildir.

✗ **YANLIŞ**

AB üyeliği ile birlikte ulusal egemenlik haklarımız Brüksel'e devredilecek.

✓ **DOĞRU**

AB üyeliğiyle birlikte ulusal egemenlik devredilmeyecektir.

✗ **YANLIŞ**

Katılım müzakerelerinde iyi pazarlık yaparsak AB'den her türlü tavizi alabiliriz.

✓ **DOĞRU**

Aday ülke AB müktesebatının tümüne uyum sağlamak zorundadır. Müzakere konusu olan tek şey takvimdir.

✗ **YANLIŞ**

AB, Türkiye'nin tüm sorunlarını çözecek.

✓ **DOĞRU**

AB, sihirli bir değnek değildir. AB üyesi olmanın getiri ve fırsatlarından yararlanabilmek, üye ülkelerin kendi gayretleri ile doğru orantılıdır.

✗ **YANLIŞ**

Tam üyelikle birlikte hemen AB ülkelerinde çalışmaya başlayacağız.

✓ **DOĞRU**

Türk vatandaşları, diğer aday ülkeler gibi, tam üyelik ertesinde serbest dolaşıma dair bir geçiş dönemine tabi tutulacaktır. Geçiş döneminin bitiminde de serbest dolaşım belli kurallar çerçevesinde düzenlenmektedir.

✗ **YANLIŞ**

Tam üye olunca günlük yaşamımızdaki tüm detayları AB belirleyecek. Kokoreç bile yiyemeyeceğiz.

✓ **DOĞRU**

Bireylerin yaşamını etkileyen düzenlemeler esas olarak sağlık, hijyen ve güvenlik standartları ile ilgilidir. Bu standartlara uyum sağlandığı sürece herhangi bir yasaklama ya da sınırlama söz konusu değildir.

✗ **YANLIŞ**

AB üyesi olur olmaz euro kullanacağız.

✓ **DOĞRU**

Euro'ya geçiş süreci, üye ülkelerin ekonomik ve parasal birliğe katımına ilişkin Maastricht kriterlerinin yerine getirilmesi ertesinde tamamlanmaktadır."

Deprem ile İlgili Doğru Bildiğiniz Yanlışlar

✗ **YANLIŞ**

Masa altına girmek hayat kurtarır.

✓ **DOĞRU**

Binalar çökerken basitçe “çömelen ve korunan” kişiler istisnasız her defasında ezilerek ölüyorlar. Masa, araba gibi nesnelerin altına giren kişiler her zaman ezilirler. Kediler, köpekler ve bebekler’in hepsi doğal bir şekilde dizlerini ana rahmindeki gibi karınlarına doğru çekerek kıvrılırlar. Deprem anında sizde bu şekilde kıvrılmalısınız. Bu doğal bir güvenlik ve hayatta kalma içgüdüsüdür. Daha küçük bir boşlukta hayatta kalabilirsiniz. Hafifçe ezilecek ama yanında boşluk yaratacak bir kanepenin, geniş büyük bir eşyanın yanında durulmalıdır.

✗ **YANLIŞ**

Tuğla ya da beton bloklar daha güvenlidir.

✓ **DOĞRU**

Aksine, ahşap evler deprem anındaki en güvenli yapılardır. Sebebi basittir; ahşap esnektir ve depremin zorlamasıyla hareket eder. Eğer ahşap bina çökerse geniş yaşam boşlukları oluşur. Ayrıca, ahşap binalar daha az yoğunlukta yıkılış ağırlığına sahiptir. Tuğla binalar ayrı tuğla parçalarına ayrılacaklardır. Tuğlalar bir çok yaralanmalara sebep olacaktır, ama beton bloklardan daha az ezilmiş vücutlar yaratırlar.

✗ **YANLIŞ**

Depreme yatakta yakalandığınızda hareket etmeyin.

✓ **DOĞRU**

Eğer gece yataktayken deprem olursa, basitce yuvarlanarak yataktan düşülmelidir. Yatağın çevresinde güvenli bir boşluk oluşacaktır. Oteller müşterilerine deprem anında yatakların yanında yere uzanmalarını salık veren bir uyarı notunu odalarda her kapının arkasına asarlarsa depremlerde çok büyük hayatta kalma oranlarını sağlayabilirler.

✗ **YANLIŞ**

Kapı kirişlerinin altında durun.

✓ **DOĞRU**

Bina çökerken kapı kirişlerinin altına geçen herkes ölür. Nasıl mı? Eğer kapı kirişlerinin altına geçerseniz ve kapı kirişi öne veya arkaya doğru düşürse inen tavanın altında ezilirsiniz. Eğer kapı kirişi yana doğru yıkılırsa ikiye bölünürsünüz. Her iki durumda da ölürsünüz.

✗ **YANLIŞ**

Merdiven altı güvenlidir.

✓ **DOĞRU**

Aksine, hiçbir zaman merdivenlere yönelmek koruma sağlamaz. Merdivenler (ana binadan) farklı bir “frekans aralığına” sahiptir; ana binadan bağımsız olarak sarsılırlar. Merdivenler ve binanın geri kalanı devamlı olarak birbirlerine çarparlar, ta ki merdivenlerin yıkılışı gerçekleşene kadar. Merdivenlere ulaşan insanlar basamaklar yüzünden yaralanırlar. Korkunç şekilde sakatlanırlar. Bina yıkılmasa dahi, merdivenlerden uzak durulmalıdır. Merdivenler binanın hasar görmesi en muhtemel kısmıdır. Depremde yıkılmamış olsa dahi, merdivenler bağırarak kaçmaya çalışan insanların aşırı yüklenmesi ile çökebilir.

✗ **YANLIŞ**

Binanın dış çevresine uzak durulmalıdır.

✓ **DOĞRU**

Binanın dış duvarlarına yakın yerlerde durun, mümkünse dışına çıkılmalıdır. Binanın iç kısımlarındansa dış kısımlarına yakın yerlerde olmak çok daha iyidir. Binanın dış çevresinden ne kadar içeride olursanız, çıkış yolunuzun kapanma ihtimali o kadar artacaktır.

Bilgisayar ve İnternet ile İlgili Doğru Bildiğiniz Yanlışlar

✗ **YANLIŞ**

Dünya çapında SPAM gönderen 200-300 tane temel merkez bulunmaktadır.

✓ **DOĞRU**

Bu fikir, medyanın bir uydurması. Hiçkimse bugüne kadar bu çeşit bir istatistiğe ulaşamamıştır.

✗ **YANLIŞ**

Spam’ın Çoğu ABD dışından geliyor.

✓ **DOĞRU**

Spam’ın nerden geldiğinden çok, nerede oluşturulduğu önemli. Avrupa’lılar spam’ın çoğunluğunun ABD’den kaynaklandığını iddia etmektedir. Amerika’lılar ise Asya, Doğu Avrupa ve Latin Amerika’yı işaret ediyor.

✗ **YANLIŞ**

Spam kanunu yapılırsa problem sona erer.

✓ **DOĞRU**

Maalesef hayır. Ama belki bir miktar ‘nedensellik, denge, istek’ bazında oluşum yaratılabilir ve spam bir miktar dengelenebilir. Bu konuda uluslararası işbirliği şarttır. Yeni teknolojiler geliştirmek de gerekmektedir.

✗ **YANLIŞ**

Büyük şirketler spam yapmaz.

✓ **DOĞRU**

Aksine büyük şirketlerde spam mailler yapmaktadır. İlaç firmaları, bankalar spma yapan başlıca sektörleri oluşturmaktadır.

✗ **YANLIŞ**

Bültenlere tercihlerimi bildirirsem spam mailler engellenmiş olur.

✓ **DOĞRU**

Maalesef öyle değildir. Seçmeli bültenler uç noktadaki pazarlamacılar ve yayıncılar tarafından kullanılmaktadır. Ama bir kere adresinizi verdiğiniz zaman, başka mail bültenlerine de eklenmektesiniz.

✗ **YANLIŞ**

Herhangi bir mail listesinden asla çıkış istemeyin.

✓ **DOĞRU**

Bu konuda kesin bir şey söylemek mümkün değildir.

✗ **YANLIŞ**

Bana e-mail göndermeyin (do not e-mail) veri tabanı sizi spam’dan kurtarır.

✓ **DOĞRU**

Bana mail göndermeyin (Do-not-call works) sistemi işe yaramaz. Bir spam gönderici isteğinizi dikkate alsa dahi, diğerleri almamaktadır.

✗ **YANLIŞ**

Spam tüm interneti çöktürebilir.

✓ **DOĞRU**

Bu mümkün değildir. Ancak trafik yavaşlayabilir. Network trafiğin yoğunluğu ile sunucular kilitlenebilir. Yani Spam, internetin tamamını çöktüremese de bir takım etkilere neden olabilir.

Bilgisayar Konusundaki Batıl İnançlar

Bazı insanlar merdiven altından geçmekten korkarlar. Bazıları ise gece tırnak kesmekten. Bazıları ise siyah kedileri sevmezler. Bütün bunların uğursuzluk getirdiğine inanılır. Böyle aslı astarı olmayan inançlara, düşüncelere batıl inanç denir.

Batıl inançlara genelde düşük eğitimli kişilerde rastlanır. Ama daha iyi eğitim alan kesimlerde de kimi konularda batıl inançlara, temelden yanlış bilgilere rastlarsınız. Bu doğru bildiğimiz yanlışların bazılarına bir göz atalım;

✗ **YANLIŞ**

Topraklama yapılmasa da insana zarar gelmez.

✓ **DOĞRU**

Bilgisayar kullanıcılarının en yaygın batıl inançlardan birisi de topraklama yapılmazsa cihazların zarar göreceği şeklindedir. Bilgisayarla ilgili herhangi bir cihaz ya da parça (özellikle network kartı ve anakart) arıza yaparsa satıcı firmalar ilk olarak topraklamayı araştırır, bu konuda müşterisine güzel bir fırça çeker, bütün cihazlar topraklanır ve hem satıcı hem de alıcı taraf bir daha arıza çıkmadığı konusunda yemin billah ederler.

✗ **YANLIŞ**

Topraklama yararsızdır.

✓ **DOĞRU**

Ama yukardaki bu durumun tersine topraklama cihazı korumaz: İnsanı korur. Evinizdeki buzdolabının da, işyerinizdeki bilgisayarınızın da topraklı

hatlarla beslenmesinin tek bir nedeni vardır: Sizi korumak. Buzdolabını ya da bilgisayarı değil, sizi korumak.

Topraklama dediğimiz şey cihazın kasasının, yani insan tarafından ellenebilecek kısmının bir telle toprağa bağlanmasıdır. Bu sayede eğer cihazın içindeki, normalde kasaya dokunmayan elektrik aksamı bir şekilde arıza yapar da elektrik akımı kasaya geçerse kasa üzerinden toprağa akacak, kasaya dokunan insana zarar vermeyecektir.

Bir arıza durumunda, kasaya akım geliyorsa ve bu kasayı bir insan elliyorsa çarpılacaktır. Topraklama yapmamak kendi başına bir arızaya neden olmaz. Bir arıza olduğunda topraklama yoksa insanlar zarar görebilir. "İnsanlar zarar görür" bile diyemiyoruz, "zarar görebilir" diyoruz çünkü her arıza sonucunda da elektrik akımı kasaya geçecek diye bir kural yok.

✗ YANLIŞ

Monitörler fazla miktarda radyasyon yayar, bu radyasyonu engellemek için ekran filtresi kullanmak gerekir.

✓ DOĞRU

Monitörlerden yayılan radyasyonun etkileri konusunda çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Bu araştırmaların sonunda monitörden yayılan radyasyonun hastalıklara yol açtığı gösterilemedi.

✗ YANLIŞ

Ekran filtresi kullanmaya gerek yoktur.

✓ DOĞRU

Hayır vardır. Ekran filtrelerinin birincil kullanım amacı gözü rahatlatmaktır. Eğer monitöre bakarken gözünüz acıyorsa, sulanıyorsa bir ekran filtresi kullanmak yararlı olacaktır.Ekran filtrelerinin bir diğer kullanım amacı da ekran üzerinde statik elektrik birikimini engellemektir. Filtreden çıkan bir tel toprağa bağlanır, böylece ekran üzerindeki statik elektrik toprağa akar.

✗ **YANLIŞ**

Virüsleri yazanlar antivirüs yazılımı üretenlerin ta kendisidir.

✓ **DOĞRU**

Bir batıl inanç da yazılım şirketlerinin para kazanmak için önce virüs yazıp ortalığa saldıkları, sonra da bu virüsleri temizleyen yazılımları üretip para kazandıklarıdır. Bu konu hakkındaki düşünceler tamamen yanlıştır. Virüs yazılımı üretmek uygar ülkelerde büyük ve çok ciddi bir suçtur. Şu ana kadar dünyayı kasıp kavuran virüslerin (Çernobil, Melissa vb.) yazarlarının çoğu yakalanarak, hapse mahkum olmuşlardır.

✗ **YANLIŞ**

Microsoft yalnızca iyi pazarlama yaptığı için bir numara olmuştur.

✓ **DOĞRU**

1975 yılında kurulan Microsoft'un şu anda dünyanın en büyük yazılım firması ve borsa değeri en yüksek firmalardan birisi olması herkesi şaşırtmaktadır. Bu durumu açıklamaya çalışanlar genelde Microsoft'un en önemli özelliğinin iyi pazarlama yapması olduğunu söylerler. Onlara göre aslında Microsoft'un ürünleri kötüdür, en çok da vasattır ama Microsoft'un pazarlama taktikleri sayesinde Microsoft bunları en yaygın kullanılan ürünler durumuna getirmiştir.

✗ **YANLIŞ**

Microsoft'un ürünleri güvenli değildir.

✓ **DOĞRU**

Piyasada Microsoft'un ürünlerinin güvenli olmadığı, Linux ve UNIX işletim sistemleriyle bu işletim sistemleri üzerinde çalışmakta olan ürünlerin daha güvenli olduğu yönünde bir inanç vardır. Bu doğru bir inanç değildir.

✗ **YANLIŞ**

Microsoft’un yazılımcıları iyi değildir, iyi yazılım üretemezler.

✓ **DOĞRU**

Bu da Türkiye’deki yaygın inançlardan birisidir. Bu iddianın da aslı astarı yoktur. Microsoft’ta şu anda dünyaca ünlü yazılımcılar bulunuyor. Microsoft, genç ve yaşlı çok sayıda dahi programcıyı bünyesinde barındırmaktadır. Bu yazılımcılar görülmemiş bir hızla en üst kalitede yazılımlar üretmektedirler.

✗ **YANLIŞ**

Yahoo, Google gibi arama motorları, gerçekleştirilen aramalarda siteleri üst sıralarda listelemek için para alıyorlar.

✓ **DOĞRU**

Arama motorları kesinlikle sitenizi üst sıralarda göstermek için para almamaktadır. Aksini iddia etmek yanlış olduğu gibi ahlak dışıdır. Arama motorları belli bazı parametrelere göre siteleri sıralarlar, sonuçlar da bunlara göre listelenir.

Coğrafya ile İlgili Doğru Bildiğiniz Yanlışlar

✗ **YANLIŞ**

Türkiye’de kahve yetiştirilir.

✓ **DOĞRU**

‘Türk kahvesi’ deyimi dünya literatürüne geçmiştir; ancak ünlenen kahve bitkisi değil, kahvenin yapılış şeklidir. Çünkü Türkiye’de kahve bitkisi yetiştirilmez. Zira, Türkiye’nin iklim koşulları kahve üretimine uygun değildir. Peki “Türk kahvesi” deyimi nereden gelmektedir? Bilindiği gibi Osmanlı İmparatorluğu döneminde Suudi Arabistan, Yemen, Mısır gibi kahve yetiştirilen ülkeler devletin sınırları içerisinde bulunuyordu. İşte o dönemde adı geçen yerlerden getirilen kahve çekirdeklerine bağlı olarak kahve yapımı giderek ün kazanmış ve bu literatüre “Türk Kahvesi” olarak geçmiştir. Yani kısacası ünlü olan kahve bitkisi değil, kahvenin yapılış şeklidir.

✗ **YANLIŞ**

İngiltere’de çay yetişir.

✓ **DOĞRU**

Bilindiği gibi, İngiliz patentli çay markaları oldukça yaygındır; Lipton, Sir Winston Tea gibi. Ayrıca, İngilizlerin beş çayı ünlüdür. Ayrıca İngiltere’de Türkiye’nin Doğu Karadeniz Kıyılarındakine benzer “ Ilıman okyanus “ iklim özellikleri görüldüğünden çoğu insan İngiltere’de çay tarımı yapıldığını sanır. Oysa gerçekte İngiltere’de çay tarımı yapılmaz. Zira İngiltere’nin yer aldığı enlemlerin sıcaklık derecesi çayın yetişmesine uygun değildir. Peki, öyleyse İngiliz çayları nasıl dünyaca ünlenmiştir? Bunun cevabı; Hindistan, Seylan, Endonezya, Malezya, Singapur, Tayvan gibi çayın anavatanı olan pek çok ülkenin bir zamanlar “ güneşin batmadığı

imparatorluk olarak bilinen İngiltere’nin” sömürgeleri olmasında gizlidir. İngilizler bu dönemde çayla tanışmış; yapımı ve işlenmesi konularında iyice uzmanlaşmıştır. Misafirlerini beş çayı ile ağırlamaları da bu dönemden kalma bir alışkanlıktır. İngiliz çaylarının ünü buradan gelmektedir. Günümüzde, İngilizlerin çay işleme ve yapım teknikleri bir hayli gelişmiştir. İngiltere çayı, çayın yetiştiği ülkelerde işleyip paketleyerek satar. Ancak İngiltere’de çay yetişmez.

✗ **YANLIŞ**

Bir bölgede ormanların geniş yer kaplaması yağışı arttır.

✓ **DOĞRU**

Ormanların geniş yer kaplaması terleme yoluyla atmosfere verilen su buharı miktarını arttırır. Ancak bunun bir bölgedeki yağış miktarı üzerinde çok fazla etkili olduğu söylenemez. Şayet orman varlığının zengin olması yağışı arttırsaydı, ormanların kesildiği bölgelerde yağışın azalması, ağaçlandırma yapılan bölgelerde ise yağışın artması gerekirdi. Oysa böyle bir durum söz konusu değildir. Bu nedenle bir bölgede yağışın fazla olması ormanların geniş yer kaplamasına yol açar. Ancak bir bölgede yağışın fazla olmasında orman çok önemli bir faktör olamaz.

Dekorasyon ve Ev Yalıtımı ile İlgili Doğru Bildiğiniz Yanlışlar

✗ **YANLIŞ**

Binamız dışarıdan su alıyor, yüzeye sıva veya zift sürerek kalıcı bir çözüm elde edebiliriz.

✓ **DOĞRU**

Öncelikle duvarınızda su bulunmasına neden olan etkenlerin araştırılması ve bunlara karşı önlem alınması gerekir. Isı yalıtımı olmamasından kaynaklanan bir durumda, içten veya dıştan ısı yalıtımı yapılarak sorun çözülmelidir. Özellikle yağışlı günlerde dışarıdan su sızması söz konusu ise yapınızdaki çatlaklar veya boşluklar, su sızdırmaz malzemeler kullanılarak tamir edilmelidir.

✗ **YANLIŞ**

Sürülerek uygulanan ısı yalıtım malzemesi vardır.

✓ **DOĞRU**

Boya ve benzer malzemelerle ısı yalıtımı yapılamaz. Isı yalıtımı, ısı iletkenlik katsayısı düşük, belli bir kalınlığı olan malzemeler ile yapılır. Kalınlık arttıkça isi yalıtım miktarı artar. Sıva ve boya tabakaları ısı yalıtımı yapmaz.

✗ **YANLIŞ**

Sıcak bir bölgede yaşıyoruz. Isı yalıtımı yapmaya gerek yok.

✓ **DOĞRU**

Isı yalıtımı kışın ısınmak, yazın serinlemek için harcadığımız enerji ve yakıttan tasarruf sağlar. Bir binanın soğutulması, ısıtılmasından daha fazla enerji gerektirdiği için sıcak iklim bölgelerinde de mutlaka ısı yalıtımı yapılmalıdır.

✗ **YANLIŞ**

Binamızın duvarları gaz beton ile örülmüştür. Ayrıca ısı yalıtımı yaptırmamıza gerek yoktur.

✓ **DOĞRU**

Gaz beton bir yapı malzemesi olup ısı yalıtım malzemesi değildir. Yapı hangi malzemeden yapılmış olursa olsun kolon ve kirişler dahil olmak üzere tüm cepheler, çatı ve taban mutlaka ısı yalıtım malzemeleri ile yalıtılmalı ve pencerelerde özel kaplamalı yalıtım cami üniteleri ve yalıtımlı doğramalar kullanılmalıdır.

✗ **YANLIŞ**

Binamız özellikle kuzey tarafından soğuk alıyor. Sadece kuzey cephesine yalıtım yaptırmamız yeterli olacaktır.

✓ **DOĞRU**

Sadece tek cephede yapılan yalıtım, ısı köprüleri oluşturur. Yalıtımın yapılmadığı diğer cephelerde problemler devam edecektir. Bu nedenle tüm yapı bileşenlerinde (çatı, duvar, döşeme, çıkma, cam ve doğrama) yalıtım yapılmalıdır.

✗ **YANLIŞ**

Isı yalıtımını kendi başıma ya da tanıdık ustalar vasıtasıyla uygulayabilirim.

✓ **DOĞRU**

Binanız mutlaka uzmanlarca incelenmeli ve sorununuzun çözümüne yönelik olarak yapılacak ısı yalıtımı uygulamaları, konusunda bilgi birikimi olan yalıtım firmalarınca yapılmalıdır..

✗ **YANLIŞ**

Dış cepheme cam mozaik, PVC, alüminyum vb. kaplama malzemeleri yaptırırsam ısı yalıtımı yaptırmama gerek kalmaz.

✓ **DOĞRU**

Kaplama malzemeleri ısı yalıtımı yapmazlar. Bu malzemelerin işlevleri ile ısı yalıtımını karıştırmamak gerekir.

Hayvanlar Alemi ile İlgili Doğru Bildiğiniz Yanlışlar

✗ **YANLIŞ**

Fare peynir sever.

✓ **DOĞRU**

Fareler doğal yaşamlarında beslenmek için bol şekerli meyveleri ve tahılları tercih ederler. Peynir gibi tuzlu gıdaların ise tadını bile bilmezler.

✗ **YANLIŞ**

Köpek balıkları uyumaz.

✓ **DOĞRU**

Başta ‘büyük beyaz’ olmak üzere her cins köpek balığı uyur. Ama göz kapakları olmadığı için herkes onları ayık zanneder.

✗ **YANLIŞ**

Yunuslar zekidir.

✓ **DOĞRU**

Filmde pekçok marifetini gördüğümüz yunus Flipper’ın aksine bu hayvanlar çok da zeki sayılmazlar. Yunusların beynindeki hücreler sinir hücreleri değil, destek hücreleridir. Yani çok işe yaramazlar.

✗ **YANLIŞ**

Kediler yüzemez.

✓ **DOĞRU**

Hindistan, Nepal ve Çin’de yüzerek balık avlayıp, doğal ortamında karnını böyle doyuran kediler bulunmaktadır.

✗ **YANLIŞ**

Kurtlar sadece dolunayda ulur.

✓ **DOĞRU**

Dolunay ile kurtların özdeşleşmesinin nedeni kitaplar ve sinema filmleridir. Kurtlar, sürülerini toplamak, birbirlerini uyarmak gibi bir çok nedenden uluyabilirler.

✗ **YANLIŞ**

Devekuşları korkunca başını kuma gömer.

✓ **DOĞRU**

Asılda büyük kuşlar, yuvasının üzerine oturup başını öne eğebilir ama gömmez. Bundaki amaç, yaklaşan yırtıcı hayvanın, kendisini çalılık gibi algılaması ve geçip gitmesidir.

HAYVANLAR HAKKINDA DOĞRU BİLGİLER

Bukalemunların dilleri, vücutlarından iki kat daha uzundur.

Yunusların beyni insanların beyninden daha büyüktür.

Ala karga banyo yapacak su bulamadığında bir karınca yuvasının üzerine oturur. Karıncaların davetsiz misafirlerim üzerine salgıladıkları asit, ala karganın tüylerini temizler ve tüyleri arasında gezen parazitleri öldürür.

Kaptanlar gemileri hareket halindeyken bir yunus gördüklerinde yavaşlarlar. Çünkü yaygın inanışa göre çok duygusal olan bir yunus gemiyle girdiği yarışı kaybederse intihar edebilir.

Yeni doğmuş bir kuğunun kabuğundan çıkması 24 saat sürebilir.

Bir fil yakma cenazesi için kullanılacak tahta, 11 çöp kamyonunu doldurur.

Almanya ve İsviçre'de her on aileden birinin köpeği vardır.

Kiwi kuşlarının dünya üzerinde yaşayabileceği tek yer Yeni Zelanda' dır.

Sözcük dağarcığı en geniş olan muhabbet kuşu, 1.700 kelime bilmektedir.

Erkek deniz aslanının 100'den fazla karısı olabilir ve 3 ay yemek yemeden yaşayabilir.

İtfaiye binalarının merdivenlerinin düz bir şekilde değil, dönerek yukarı çıkmasının sebebi atlardır. Motorlu araçlar kullanılmaya başlamadan önce itfaiye binalarının altında arabaları çeken atlar beslenirdi ve bu zeki hayvanlar kısa sürede düz merdivenlerden tırmanmayı öğrenmişlerdi.

Köpekbalıkları dünyanın en büyük yumurtalarını yumurtlarlar

Seksüel ergenliğe 15-20 yılda ulaşan mersin balığı, 100 yıl kadar yaşayabilir. Yetişkin dişiler her 2-3 yılda bir milyonlarca yumurta bırakırlar.

Koyunlar akan sudan içmezler.

Tüm hayvanlar arasından sadece insanlar ve köpeklerin prostatı vardır.

Ayı inlerinin girişleri her zaman kuzeye bakar.

İneklerin ter bezleri burunlarındadır.

Çoğu salyangoz türü 10 yıl kadar yaşayabilir.

Kuşların tüyleri elektriği geçirmediği için, yıldırım çarpması riski taşımazlar.

İnsanlar gibi anne maymunlar da evlatları ile senelerce birlikte yaşayabilirler.

Fareler, balinalar, filler, zürafalar ve insanların ortak özellikleri, hepsinde 7 tane boyun omuru olmasıdır.

Atlar, bir ay boyunca sürekli ayakta durabilirler.

Ortalama bir köpeğin görüş yeteneği, ortalama bir insanın görüş yeteneğinden daha iyidir.

Fillerin öldükten sonra da dört ayakları üzerinde kalabilirler.

Erişkin bir mavi balinanın kalbi dakikada 5 ya da 6 kez atar.

Amerikalılar, Haziran ayındaki Ulusal Hindi Severler gününde 175 milyon ton hindi tüketirler. Kıyaslama açısından; ABD’de Şükran Günü’nde tüketilen hindi, 335 milyon tondur.

Erkek Avustralya tepeli papağanına konuşma öğretilebilir ama dişiler sadece şarkı söyleyip cikciklerler.

Kızılgerdan kuşunun yumurtası mavidir. Ancak eğer 30 gün sirkede bekletilirse sarıya döner.

Kuşların gözbebekleri insanlarınki kadar büyüktür, fakat insanlardan 2 ya da 3 kat daha iyi görürler.

Bir zürafanın sesini taklit edemezsiniz çünkü zürafaların ses telleri yoktur.

150 arı, hayatları boyunca, ancak 25 mililitre bal üretebilirler.

Kuşların bir şeyi yutabilmesi için yerçekimi şarttır. Bu yüzden uzaya bir kuş gönderilseydi açlıktan ölürdü.

Deniz kaplumbağasının cinsiyeti yumurtanın durduğu kumun sıcaklığına göre belirlenir. 29° dereceden sıcak yerlerde dişi, soğuk yerlerde de erkek deniz kaplumbağası nufusu daha yoğun olur.

Kara Dul, günde 20 erkek örümcek yiyebilir.

Timsahlar pek çok sürüngenin aksine dillerini dışarı çıkartamazlar.

Yusufçuk böceklerinin en sevdikleri yiyecek sivrisinektir.

Kangurular, geri geri yürüyemez.

Erkek geyiklerin boynuzu yaklaşık 2 metre aralıklı olabilir ve genellikle 25 kilo ağırlığındadır

Uzaya ilk gönderilen hayvan bir maymundur. Roket onu uzaya bıraktıktan sonra bir dakika boyunca el sallamıştır.

Yılanlar işitme duyusuna sahip değildirler.

Bazı yılanlar dilleri vasıtasıyla sesleri de duyarlar.

Sivrisinek kovucu spreyler aslında sinekleri kovmaz, sizi gizler. Spreyler, sivrisineğin alıcılarını bloke ederek sizin orada olduğunuzu anlamalarını engeller.

Dünyanın en düşük zekalı köpeği Afgan av köpeğidir.

Bilim adamlarına göre, domuzlar, akıllarını kullanarak düşünerek sonuçlara varmaktadırlar. Bir köpeğin yapabileceği bütün numaraları bir domuz da yapabilir ve daha kısa zamanda öğrenebilir.

Genel kanının aksine zebralar siyah ve beyaz çizgilere sahip değildirler. Aslında beyaz derilerinin üzerinde siyah çizgiler yer alır.

Örümceklerin kanı saydamdır.

Bir tavuğun bilinen en uzun uçuşu 13 saniyedir.

Bir karga grubuna verilen ad İngilizce'de cinayet anlamına gelen "murder"dir.

Dünyada en fazla sayıda bulunan tekil kuş türü, 3 milyarın üzerindeki sayılarıyla, tavuklardır.

Bazı semenderler rahatsız edildikleri zaman gıcırdar gibi sesler çıkarırlar. Bazı semender türleri ise zehirli oldukları izlenimleri vermek için sırtlarını yay gibi gerip kafalarını geri atarlar.

Gut hastalığına yakalanabilen tek köpek Dalmaçyalıdır.

Termitler (beyaz karıncalar) kendi boylarının 200 katı büyüklüğünde yuvalar inşa ederler ama hepsi kördür.

Dünyadaki yaratıkların yüzde sekseni altı ayaklıdır.

Son derece yumuşak huylu olan İran kedilerinin genetik olarak doğuştan solunum sorunları vardır.

Fil sürülerinin nöbetçi erleri vardır. Tehlike yaklaşmaktayken nöbetçi hortumunu kaldırır ve tehlikeyi 1 km bile öteden haber verebilir.

Emu, Avustralya'nın en büyük kuşudur. Boyu 2.10 metreyi bulabilir. Emu kuşu uçamaz fakat yüzebilir ve karada 65 kilometre hızla koşabilir.

Koalalar ve insanlar, kendilerine özgü parmak izi olan tek hayvanlardır. Koalaların parmak izlerini insanlarınkinden ayırmak çok zordur.

Atların yatmak için harcadıkları enerji, ayakta durmak için harcadıklarından daha fazladır.

Atların çiftleşmesi sadece 14 saniye sürer.

Erkek domuzlar harem kurarlar.

Eğer maymunlar çok fazla olgunlaşmamış muz yerlerse gözleri yeşile döner.

Tarlakuşu 100’e yakın kuş türü sesini taklit edebilir. Hatta zamanının büyük bölümünü diğer türlerin şarkılarını söyleyerek geçirdiği için kendi sesinin ayırt edilmesi zordur.

Tavuskuşlarının metalik parlaklıkta bulunan tüylerinin değişik renklerde gözükmesi, özel tüy tellerinin ışığı bükerek yansıtmasından kaynaklanır.

Aslanlar ormanlarda değil açık, otlak arazilerde yaşarlar.

Karıncalar yuvalarını yaparken çıkan toprağı her zaman kuzeye doğru yığarlar.

Mavi renk, sivrisineklerin herhangi bir renkten iki kat daha fazla ilgilerini çeker.

Amerika’ daki ineklerin sayısı insanların sayısından fazladır.

Terzi kuşları isimlerini, yuvalarını örümcek ağlarını kullanarak dikmelerinden almışlardır.

Bir kartal yavrusu bir geyiği öldürüp onunla beraber uçabilir.

Köpekbalıkları saatte 72 kilometre hıza çıkabilirler.

Bütün antilopların en hızlısı olan İmpala, 10 metre yükseğe zıplayabilir.

Kutup ayılarının büyük kısmı solaktır.

Bazı dinazorlar 14 metre uzunluğunda kuyruklara sahiplerdi.

Birebir eşleştirildiğinde, dünya üzerindeki her bir insan başına tam 50 tane kuş düşer.

Ren geyiklerinin toynakları arasında koku bezleri vardır. Bu kokuyu sürünün birbirini takip edebilmesi için bırakırlar.

Dünya üzerinde hem kuluçkaya yatan, hem de doğurup yavrusunu emzirebilen tek hayvan ornitorenktir.

Batı bloğu erkek kertenkeleleri, üç ayakları üstünde durarak dişilere kur yapar.

Kunduzlar nefeslerini 45 dakika tutabilirler.

Fareler kusamaz.

Kısa aralıklarla koştuğunda, çita saatte yaklaşık 102 kilometre hıza ulaşabilir.

Fil foku dünyadaki en ağır fok türüdür. Erkekleri 6 metre boyunda ve 4 ton ağırlığında olabilir.

Rocky Dağı büyük boynuzlu koçlarının iki katlı kafatasları vardır. Böylece kavga anında oluşabilecek beyin ve kafa zedelenmeleri önlenmiş olur.

Macaw'lar, papağan ailesinin en yaygın ve renkli türüdür.

Bazı uzmanlar köpeklerin karakter huylarının 70'inin aynen insanlardaki gibi kalıtımsal olduğunu ileri sürmektedirler.

Her gün 100 ya da daha fazla balina, avcılar tarafından öldürülüyor.

Bir arı uçabilmek için saniyede 60 kere kanat çırpmak zorundadır.

Dünyanın en zehirli yılanı deniz kobrasıdır.

Atlantik şişe burunlu yunuslar saate 18-23 mil hızla yüzebilir.

Binilen develer genelde dişidir

Kangurular saatte yaklaşık 45 km hızla ilerleyebilir ve 7,5 m yüksekliğe zıplayabilirler.

Maymunlar sosyal mevkilerini belirlemek amacıyla seks yaparlar. Üremek ve zevk amacı dışında seks yapan ender türlerden biridir.

Çekirgeler dizleriyle duyarlar.

En uzun süre uçan tavuk onüç saniye havada kalmıştır.

Istakozlar, çekirgeler gibi acı hissetmezler.

Çoğu köpekbalığı yumuşak kabuklu yumurtlarlar. Ama çekiç köpek balığı aynen kendisinin minyaturune benzeyen bir canlı doğurur.

Hızından dolayı birçok çizgi filme konu olmuş Roadrunner saate 34 km hızla koşabilirken, devekuşu satte 70 km hıza ulaşabilir.

Ayıların kış uykusuna yattıkları mağaraların ağzı her zaman kuzeye bakar.

Penguenler, her çiftleşmeden sonra sadece bir yumurta yumurtlar.

Bir gün sinekleri” olarak bilinen sinek türü sadece bir gün yaşar.

Tüm dünyadaki böcek sayısı, insan sayısının 100 milyon katıdır.

Bir at sadece ayakta uyuyabilir.

Bir domuzun orgazmı 30 dakika sürer.

Bir köstebek gece boyu çalışarak tam 90 metre uzunluğunda bir tünel kazabilir.

Paris’in sokaklarından yılda toplam olarak 500.000 ton köpek dışkısı temizlenir.

Afrika’nın siyah ayaklı penguenleri, uçamayan fakat saate 25 mil hızla yüzebilen bir kuş türüdür.

Elektrikli yılan balığının kuyruğunda binlerce elektrik yüklü hücre bulunmaktadır. Kalp gibi hayati organları, kafasının arkasındaki küçük bir yerde toplanmıştır. Elektrik duyularını görmek için kullanırlar. Radar görevi yapan sensörler etraflarındaki objelerinden sekmesi için zayıf güçler gönderirler.

Yunuslar insanlar gibi otomatikman nefes almazlar ve uyumazlar. Eğer bilinçlerini kaybederlerse denizin dibine batar ve nefes alamayı beceremeyecekleri için boğulurlar

Bir papağan gagasıyla santimetrekareye 64 kg lık bir güç uygulayabilir.

Filler asla unutmaz.

Penguenler bir yürümeye başlarken, bir de durmak için enerji harcarlar. Bu yüzden kilometrelerce yorulmadan yürüyebilirler.

Bir ördeğin vaklaması asla yankı yapmaz.

Çoğu büyük balinanın nefes alma delikleri önünde bir çıkıntı vardır. Bu çıkıntı nefes alırlarken içeriye su kaçmasını engeller.

Tüm memeli hayvanlar arasında uzun süreli beraberlikler en çok kuşlarda görülür. Kuşlarda genellikle yavrularının gelişimi her iki ebeveyn için de önemli bir önceliktir.

Avustralyalı Lirkuşu hırsız alarmlarını, testere sesini ve diğer pek çok mekanik aygıtın sesini taklit edebilir.

Bebek mavi balina 7,5 metre boyunda doğar.

Erkek maymunların saçları, insanlarla aynı şekilde dökülür.

Kuşlar arasında sadece baykuş mavi rengi görebilir.

Bebek bir gri balina günde 2000 litre süt içmektedir.

Yeni doğmuş bir timsah, içinden çıktığı yumurtadan 3 kat daha büyüktür.

Bir yavru kunduz doğduktan sonra tam iki yıl boyunca anne ve babasıyla yaşar.

Bir erkek peygamber devesi, dişisinin kokusunu 10 kilometre uzaktan alabilir.

Bir köpeğin burnu o kadar hassastır ki, bir kova dolusu su ile, içinde bir çay kaşığı tuz karıştırılmış bir kova dolusu suyun kokusunu ayırt edebilir.

Bir hamamböceğini kafasını koparak öldüremezsiniz. Kafası kopan hamaböceği ancak dokuz gün sonra açlıktan ölecektir.

Foklar 40 kilogramlık su basıncına dayanabilirler.

Sinek larvalarının hepsi yaşayabilseydi, dünya üzerinde 7 metre kalınlığında bir sinek tabakası olurdu.

Yaşadığı bilinen en büyük hayvan 33 metre uzunluğa ve 190 ton ağırlığa sahip bir mavi balinadır.

Retinadaki ışığı yansıtan adaptasyon sayesinde kaplanların gece görüşü insanlara göre 6 kat daha iyidir.

Karidesler geriye doğru yüzer.

Sivrisineklerin yaydıkları hastalıktan ölen insanların sayısı şimdiye kadar yapılmış tüm savaşlarda ölen insanların sayısından daha fazladır.

Bir litre süt sağmak için ineğin memelerinin 92 kez sıkılması gerekmektedir.

Asya Siyah Ayıların kulakları diğer ayılarınkinden daha büyüktür.

Yılda binden fazla kuş cama çarparak ölür.

İnekler günde ortalama 16 kez dışkı atarlar.

Sıradan bir ev sineği kanatlarını saniyede yaklaşık 200 kere çırpar.

Güvelerin midesi bulunmaz.

Araştırmalara göre Baja sahillerinin fil fokları, balinalardan bile daha derine sulara dalabilirler.

Foklar denizin altında uyuyup, nefes almak için uyanmadan su üstüne çıkarlar.

Bir kunduz yılda 216 ağaç kesebilir.

Kuzey Amerika’ ya yerleşim ilk başladığı zamanlarda, bölgede yaşayan kunduzlar şimdikinden 5 kat daha iriydiler.

Filler sinekleri kovmak için yapraklı dalları kullanırlar.

İmparator penguen en büyük penguen cinsidir. Ayrıca en derine dalan penguen de odur; 260 metre derine kadar dalıp orada 18 dakikaya kadar kalabilirler.

Yunuslar uyurken daireler çizer, dairenin dışına bakan gözleri avcıları gözlemek için açık durmaktadır. Belli bir süre sonra yan dönüp

aksi yöne daireler çizmeye devam eder ve diğer gözlerini açarlar.

Sadece dişi kanaryalar ötebilir.

Avustralya' da insan nüfusunun 10 katı kadar koyun vardır.

Bir dişi kaplan 3 yılda bir yavrulayabilir.

Devekuşu yumurtasının çatlaması 42 gün sürer.

Bir hipopotam ağzını tam olarak açtığında, 120 cm boyunda bir çocuk içine rahatlıkla sığabilir.

Filler parmak uçlarında yürüdükleri için çok sessiz hareket ederler.

Erkek kameriye kuşu dişisini etkilemek için kabuksuz meyve ve taç yaplakları gibi parlak nesneleri bir tente içinde sergiler.

Arılardan, sivrisineklerden ve diğer böceklerden çıkan ses aslında onların kanat çırpmalarının sesidir.

Bukalemunun gözleri birbirinden bağımsızdır. Hayvan aynı anda iki resmi inceleyebilir.

Kaz ve bazı diğer kuşlar sürü halindeyken "V" biçiminde uçarlar. Lider kuşun oluşturduğu pervane, arkadaki kuşa bir itme gücü verir. Böylece lider hariç her kuş, öndekinden yardım alarak uçarken daha az yorulur.

Rottweilerlar yakın zamandaki en ölümcül köpekler olarak tespit edilmiştir. 27 yıl süren çalışma geçenlerde sonuçlanmış ve Amerika'da 33 insanın bu cins köpekler tarafından öldürüldüğü ortaya konmuştur. Bunun yanı sıra 'pitbull'lar 27 kişinin ölümünden sorumludur.

Yarım kilo bal elde etmek için 37 bin arının 37 bin kere çiçeklerden öz toplaması gerekmektedir. Arıların böyle bir uğraş için kat ettikleri toplam mesafe yaklaşık 80 bin kilometredir.

Bir mavi balinanın dilinin ağırlığı, bir filin ağırlığı kadardır.

Bir tarantula hiç yemek yemeden 2 yıl yaşayabilir.

Köpekler kedilerden daha zekidirler.

Bir panda doğduğunda bir fareden küçüktür.

Salyangozların 25 bine yakın dişi vardır.

Akrepler radyasyona insanlardan 200 kat daha dayanıklıdır.

Ortaçağ Fransa'sında ilk kez bir inek mahkeme önünde, bir insanı yaraladığı için suçlu bulundu.

Araştırmalara göre müzik dinleyen inekler, diğer ineklere göre daha fazla süt üretirler.

Bir yaz boyunca kurbağaların yaklaşık 10 bin adet böcek yakalayıp yediği sanılmaktadır.

Balıkçıllar en yavaş kanat çırpan kuş çeşididir. Saniyede sadece bir veya iki kez kanat çırpar.

Filler, develer ve aslanlar 12 bin yıl önce Alaska' da gezmekteydiler.

Yunuslar enerji tasarrufu yapmak için suyun dışına zıplarlar. Suyun dışında gitmek içinde gitmekten daha kolaydır.

Meksika'nın kuyruklu yarasaları, bazen onları uzaklara taşıyacak saatte 100 kilometre hızla esen rüzgarları yakalamak için 3 kilometreye kadar yükselebilirler.

Kırkayak türünün aslında 20 ile 6000 arasında değişen ayak sayısı vardır. Bu türe sadece Türkler "kırkayak" der. Fransızlar ise "binayak" der.

Bir yılanın, bir kurbağayı sindirmesi 50 saat sürer.

Dünyada erkeği doğum yapan tek canlı türü denizatıdır.

Tuzlu su balıklarının (morina), tatlı su balıklarından (kedi balığı, alabalık) daha kalın kemikleri vardır.

Flamingolar pembe renklerini yedikleri minik deniz yaratıklarından alırlar.

Kokarcalar bir tavşanı 5 kere öldürebilecek zehire dayanabilirler.

Toco Tukan kuşunun gagası 20 cm uzunluğundadır.

Erkek aslanlar dinlenmeyi tercih ettikleri için avlanma işini büyük oranda dişi aslanlar üstlenirler.

Normal bir sineğin ömrü bir aydır.

Yaban ördekleri yuvalarını bazen yerden 13 metre yukarıya yaparlar. Şaşırtıcı olarak, yavrular yuvalarını ilk terkedişlerinde aşağıya düştüklerinde nadiren yaralanırlar.

Saint Bernard türü köpekler boyunlarında sıcak brandy taşımazlar ve hiç taşımamışlardır.

Karıncalar bir futbol sahasına girdiğinde asla beyaz çizgilere yaklaşamazlar. Kireçe karşı alerjik bünyeleri vardır.

Kartallar havadayken çiftleşirler.

Bir devekuşunun gözü beyninden büyüktür.

Sıradan bir insan, her yıl farkında olmadan ortalama olarak üç böcek yutar.

Mavi balina 6 ay yemek yemeden yaşayabilir.

Kedilerin beyninde 32 adet kas vardır.

Yılanların göz kapakları yoktur, bu nedenle uyurken bile gözlerini kapatamazlar. Gözlerini brill adı verilen şeffaf koruyucu bir kapak korur.

Bebek bir balina 6 ay anne sütü ile beslenir.

Salyangozların uykuları 12 yılı bulabilir.

Zürafalar yüzemez.

Yunuslar gözleri açık uyur.

Bazı evlerde örümcekleri kovmak için devekuşu yumurtaları kullanılır.

Dalmaçyalı köpekler dünyaya, Hırvatistan’ın Dalmaçya kıyılarından yayılmışlardır.

Bugün dükkanlara satılmakta olan süt, iki gün önce bir ineğin içindeydi.

Sümüklüböceklerin dört tane burnu vardır.

Minik arı kuşunun 940, tundra kuğusunun 25.000 tüyü vardır.

Sahibi tarafından bir kaç numara öğretilen bir at , 1601 yılında mahkemeye verildi ve bedenine şeytan girdiği için diri diri yakıldı.

Yavru kediler saatte 50 kilometre hızla koşabilir ve kendi boylarının 3 katı uzağa atlayabilirler.

Tavuk yumurtanın kabuğunu, besinlerden aldığı kalsiyum ile oluşturur. Eğer tavuk yeterince kalsiyum alamamışsa bu eksiği kendi kemiklerinden karşılar. Bir tavuk, yumurtaları için gerekli kalsiyumu sağlayabilmek için bir günde tüm kemiklerinin %10'unu kullanabilir.

Timsahlar ısırdıkları parçayı kopartabilmek için, kendi etraflarında dönerler.

Bir köpekbalığı 100 milyon damla deniz suyu içindeki, 1 damla kanı ayırt edebilir.

Bir karınca ağırlığının 50 katını taşıyabilir.

Boğaların kırmızaya saldırdığı inancı yanlıştır. Boğalar renkli göremedikleri için aslında sadece matadorun elindeki beze saldırırlar.

Kakapo uçamayan tek papağan türüdür. Günümüzde fareler ve kediler tarafından ücra köşelere sürülmüştür.

Timsahlar 200 yaşına kadar yaşayabilirler.

Bir fare susuzluğa, bir deveden daha uzun süre dayanabilir.

Kangurular her yıl 1 yavru dünyaya getirirler. Yavru 2 cm boyunda ve 1 gramdan az olarak prematüre şekilde doğar.

Eski çağların kanatlı yaratıkları Pterosaurs'lar sınıf olarak kuş değil, uçma yeteneğine sahip dinazorlardır.

Bir timsahın gözleri arasındaki mesafe, timsahın bir ayağının büyüklüğü kadardır.

Sadece dişi sivrisinekler ısırır.

Elektrikli yılan balığı Amazon nehrinde ve onun Güney Amerika'daki kollarında yaşar.

Bir ağaçkakan, saniyede 8, dakikada 500 kere ağaç kakabilir.

Pazar günü doğmuş olan bir yeşil sinek, Çarşamba günü dede olacaktır.

Hörgücüne rağmen develerin omuriliği düzdür.

Su samurlarında dünyadaki en yoğun kıl oranı vardır. 5 santimetre kareye 1 milyon saç.

Arktik deniz kırlangıçı bir yıl boyunca 50.000 km mesafe kateder. Tüm yaşamı boyunca katettiği toplam mesafe aya gidip gelmesine yetebilecek kadar uzundur.

Çoğu deniz kuşları, büyük balıkları kolay hazmetmek için hızlı bir şekilde yuttuklarında yemek boruları dolar. Görünüşe göre rahatsız olmazlar ama balığın kuyruğu ağızlarından dışarı sallanır.

Yunuslar köpekbalıklarını, burunları ile vurarak öldürebilirler.

Limon köpekbalıkları her 2 haftada yeni bir set diş çıkarırlar. Böylece bir yıl içinde 24 binden fazla diş değiştirmiş olurlar.

Deniz kuşlarının gözlerinin altında, tuzlu suyu arıtmaya yarayan ve deniz suyu içmelerini sağlayan organları vardır. Benzer bir organ deniz yılanlarının dillerinde de vardır.

Kış uykusundaki ayılar 4 ay boyunca dışkı üretmezler.

Güneydoğu Asya Cave kırlangıçları yuvalarını tamamını tükrükleriyle yaparlar. Yöredeki insanlar, bu yuvaları toplayıp çorba yaparlar.

Ev kedilerinin tüylerinde temiz, parlak ve düz olmaları nedeniyle çok statik elektrik toplanır. Hatta gece karanlığında okşandıklarında kıvılcımlar görülebilir.

Roma dünyadaki en kalabalık evsiz kedi nufusuna sahip şehirdir.

İstakozların kanı mavidir.

Bal toplayan arılar günde ortalama 250 bin çiçeğe konarlar.

Bebek zürafa doğduğunda 182 santim uzunluğundadır.

Hipopotamlar insanlardan daha hızlı koşarlar.

Kuşlar yuvalarında zaman zaman dinlenirler fakat başka yerlerde uyurlar.

Bir derin deniztarağının boyunun 8 mm'ye ulaşması 100 yıl sürebilir.

Bir örümcek kuşu bir fareyi sadece 3 saat içinde tamamen sindirir.

Birçok erkek kuş çiftleşme döneminde dişisine yiyecek ve yuva malzemesi parçaları hediye eder.

Evcil kediler yürürken kuyruklarını dik tutabilen tek hayvandır. Yabani kediler yatay yada bacaklarını arasına kısıtırılmış şekilde tutarlar.

En zehirli hayvan Altın Kurbağadır.

Çekirgelerin kanı beyazdır.

Domuzlar boyun yapıları nedeniyle gökyüzüne bakamazlar.

Tazı cinsi köpekler ilk olarak 5 bin yıl önce Mısır'da yetiştirilmiştir. İngiltere'de ise 9. yüzyılda yaban tavşanı avlamak için yapılan oyunlarda aristokratlar tarafından kullanılmıştır. Bugünse daha ziyade yarışlarda kullanılmaktadır.

Eski penguenler uçabilmekteydi.

Bilinen en yırtıcı kuş, tarih öncesi çağlarda yaşamış olan diatrymia kuşudur. Boyu 3 metreyi bulan diatrymia, karada da saatte 70 km hızla koşabiliyordu.

Doğduğunda 2.50 metre olan katil balinaları, 8 metreye kadar büyüyüp 6 ton ağırlığına ulaşabilirler.

Yarasalar bir mağaraya girdiklerinde önce sola dönerler.

Köpekbalığı fosilleri dinazorlardan iki kat daha eskiye dayanır.

Bilim adamları ilk beyin ameliyatı deneylerini hamamböcekleri üzerinde yapmışlardır.

En büyük gözlere sahip canlı 50 cm'lik göz çapıyla dev mürekkep balığıdır.

Erişkin bir ayı, bir at kadar hızlı koşabilir.

Katil balinalar sınıf olarak balina değil, yunus balığıdır.

Deniztarakları en yavaş büyüyen ama en çok yaşayan hayvanlardan biridir.

Filler tüyle kaplıdırlar. Uzaktan belli olmasa da vücutlarının her yerinin tüyle kaplı olduğu yakınlaştıkça belli olur.

Fareler 800 metre boyunca durmadan yüzebilir ve 3 gün boyunca suda kalabilirler.

Çıngıraklı yılanlar kışı geçirmek için bir araya gelip birbirlerine sokularak uyurlar. Üşümemek için zaman zaman 1000 tanesinin bir arada olduğu bile görülebilir.

Fil, dünyada 4 dizi bulunan tek hayvandır.

Dünya üzerinde yaklaşık 2600 farklı kurbağa cinsi vardır.

Ortalama bir insan örümcekten, ölümden korktuğundan daha fazla korkar.

Filler insanların duyabileceğinden daha düşük frekanslardaki seslerle haberleşirler.

750 bin arı arka arkaya dizilseler uzunlukları 9 kilometreyi bulur. Toplam ağırlıkları ise ancak 75 kg'ya ulaşır.

Sinekkuşu geri geri uçabilen tek hayvandır.

Sivrisinekler inek kanını, insan kanından daha çok severler.